想要获取更多资源吗？



点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

慈诚罗珠堪布：慧灯之光

佛法经典多如妙海，且深邃浩瀚，无边无际，若无名师指引，即便皓首穷经，亦难领悟个中三昧……

《慧灯之光》以其对大小乘显密经典全面、系统而又深入浅出的诠释，为一切有缘人从理论至实修打开了通往佛学圣殿的方便之门。它如灯塔，又以向导，为迷途者指路，助修行者前行。在近代出版的佛字典籍中，《慧灯之光》堪称是一部经得起时间来检验、人心去证悟的佛学经典巨着。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光一 1、三个问题

三个问题

今天我们作一个简单的开示，在这个开示里并没有你们从未听说过的新鲜东西，都是以前讲过的：第一是佛教和外道的差别；第二是世间法和出世间法的差别；第三是大乘和小乘的差别。这三个问题说起来比较简单，但不一定人人都十分清楚。对一个想修持正法的人来说，就有必要先了解这三个问题的答案。因为，无论平时行善的时候也好、打坐的时候也好，对这三个问题的不同抉择就会带来差异悬殊的结果。所以我们有必要讲一讲。

第一、外道和佛教的差别

若从广的角度来讲，他们的见解、修法、行为都不一样，最后他们获得的果也有很大的差别。但最关键的差别就是皈依三宝的称为佛教，不愿皈依三宝，并具有其他信仰的人称为外道。

外道虽然讲了一些空性，但他们讲不出缘起性空的空性，他讲的空性就是一些很粗大的空性，不是显空无别的空性。比如说，有些外道也说，现在我们眼睛看到的，耳朵听见的那些东西是如幻如梦的。但是他们讲的大部分的空性都是单空，它不承认现象，不是龙树菩萨他们所讲的单空和无着菩萨他们所讲的明空无别的空性。他们的空性就是根本不存在的东西，比如人的头上没有角之类的空性，佛教并不认为这就是真正意义上的空性。外道所讲的空性就是这么简单。

这是正规的外道，也就是释迦牟尼佛住世时那些外道的见解。后来伊斯兰教侵入印度，那烂陀寺和木扎莫西拉(戒香寺)等佛教最重要的基地被毁坏，有些佛教的教证、理证逐渐被一些外道吸收利用，所以现在的外道经典里也掺杂了很多佛教的东西。但无论如何，迄今为止，没有一个外道能够抉择人无我以上的空性。

总之，佛教与外道最重要、最关键的差别就是：佛教是皈依三宝的，外道是不皈依三宝的。

所以，想学佛教的话，首先就要皈依三宝。佛教不要求所有的众生都皈依三宝，如果要学佛、要修佛法，那就要皈依三宝，不皈依三宝就是在门外、道外，就不能称之为佛教徒。

第二、世间法和出世间法的差别

现在无论是在汉地还是藏地，我们都自称为是佛教徒、居士、出家人，经常放生、磕头、修五加行。很多人也以此而沾沾自喜，认为自己是很不错的，天天都在修法。但我们要详细地观察一下，为什么要修这些法。其实，有不乏其数的人，其目的只不过是为了自己现世的利益，如为了自己的健康、长寿，为了消除一些寿障等现世的灾难。还有的是因惧怕三恶道(地狱、恶鬼、旁生道)的苦难，希望自己不堕落到恶趣，下一世得到人天果报。具有这些发心的任何修法都只能属于世间法。

我们不能以为：烧香、磕头等是世间法，而听闻大中观或大圆满等就是出世间的法。因为世间法与出世间法的区别，并不是依外相而区分的。

比如向三宝供灯，在同样的供养对境、同样的供养物、同样的供养人的情况下，如果不具备出离心，供灯的发心是为了求得世间的圆满，为了健康长寿、升官发财，或者来世得到人天的福报，这样的供灯就成了世间法；反之，如果具备了出离心，供灯的发心是为了求得解脱，而不是为了健康长寿、升官发财，这样的供灯就是出世间法。衡量世间法与出世间法的分界线就是以是否具备出离心作为标准的。

大圆满本身是出世间法，可是修大圆满或听大圆满的时候，由于我们的发心不同，就有可能把它变成世间法。譬如说：仅仅为了得到一些现世或后世的利益而听大圆满或修大圆满，当这个法进入我们的心相续的时候，它就不是出世间的法，更不是大乘的法。那是什么呢？就是世间法，这叫做“世间法的大圆满”。

放生是什么法呢？那也要看你的发心。即便不是为了现世的健康、长寿等等，而是为了后世得到人天的果报，或是避免一些后世的灾难，如不堕地狱等三恶道，为了这些而放生的话，放生就成了世间法；如果是为了自己一个人从轮回中得到解脱而放生，那放生就成了出世间的小乘法；如果是为了拔济一切众生而发誓成佛，为了得到佛的果位而放生，那放生就是大乘的出世间法；如果在此基础上有一些密宗的见解，那放生就是密乘的法。

所以我们一定要审慎思维，并反躬自问，我们放生放了那么多年，到底是为了什么？是不是为了自利？如果是为了一切众生得到佛果而放生，那就可以成为大乘法。如果放生只是希望自己

可以长寿、或者是下一世转世为人，并且健康长寿、或者为了自己往生净土的话，那这个放生看起来似乎是利益众生，实际上却是在利益自己。

其他修法也应如是观察。比如到学院或是到其他地方去领受灌顶、听闻佛法，这是世间法还是出世间法呢？和刚才讲的一样，如果为了自己的健康、长寿，为了逃避一些现世或者后世身体和精神上的痛苦，而听闻或修持的话，那也是世间法。为什么呢？因为你的目的没有离开世间的发心，所以在此基础上所建立的一切都是世间法。

什么叫做出世间的法？世间法和出世间法的界限在哪里呢？出世间法有大乘和小乘。小乘的修行，必须要有出离心，有了真正的出离心，并在此基础上行善的话，这种修法就叫做出世间的法。

“出离”这两个字的涵义是什么？“出”，就是要放下世间的一切，也就是说对世间的任何东西不留恋，对三界六道轮回，很清楚地意识到其痛苦的本质，这叫做“出”。“离”就是希求解脱。“出家”中的“出”也是这层含义。“家”是指世间，并不是走出家门、穿上出家衣服就表示出家，而是要对轮回生起真正的厌离心。

在家人学佛、修出离心也是一样，就是要对世间的事情没有任何贪图之心，这叫做“出”。这个“出”外道也有，很多外道的出家人也不愿意在六道中轮回，也希望解脱，但这不叫出离心。真正的出离心还要有一个正确的见解。正确的见解是什么呢？首先就是要意识到轮回的痛苦，所以不再留恋轮回，并努力去寻求解脱，走向解脱。但必须要有解脱的智慧。如果只是一昧盲目地、没有智慧地寻求解脱，并不是完整的出离心。出离心的解脱智慧包括小乘里面的四谛法门，精通四谛之后，才算具备了完整的出离心。

具备了真实无伪的出离心，以后所修一切善法都将成为出世间的法。《俱舍论》里讲，从有了出离心以后，就算是小乘的入道。此处“入道”的意思是指进入小乘次第的第一步。

出离心很重要。人生难得、寿命无常、轮回是苦、因果不虚这些外加行，对增上出离心有很大的帮助。但现在很多所谓的佛教徒，都不愿意修加行，特别是人生难得、无常这些外加行，直接就想修大圆满、大手印等法。这样的人，在藏地的出家人里面有，但汉地的居士里面更多。大圆满、大手印当然是很好的法，但我们现在是不是这样的根器？自己现在的心相续调整好了没有？没有调整好的话，那大圆满、大手印是不可能修起来的。

调整的方法又是什么？就是修人生难得等修法。这些修法绝对不能小看。阿底峡尊者及以前藏地很多专门修行的高僧大德，他们当中有些人一生只修人生难得和无常，最后还是同样获得了成就。前辈们已经为我们作出了最好的表率，那些不愿修加行，第一步就妄想迈得很高的人，他们离解脱的目的地也就如同被重重关山阻隔一般，永久难以抵达。

曾经有一位大成就者，当他的一个弟子将要离开的时候，就到上师面前，祈请传一个更好的窍诀。上师说：我并没有什么更好的窍诀。弟子将所有的东西都供养了以后，再一次苦苦祈求，上师就握着弟子的手情真意切地说：“你也将会死的！我也将会死的！这个问题你回去好好思考。我的上师给我讲的也是这个法，我修的也就是这个法，我的上师也没有再给我讲什么，我也没有修过其他什么，这就是窍诀，你回去认真修持吧！”

说起来就是这么简单，你也会死，我也会死。这个不争的事实大家都知道。但是平时却似乎遗忘了，我们每一个人都要深入细致地思维一下这个修法，否则，什么结果也修不出来。

很多人都认为自己肯定在修出世间法，修的是五加行，这怎么不是出世间法呢？五加行本来是出世间的法，而且是大乘的法，但是你在修持时，当下自相续中是以何等见解来修持的呢？比如说为现世的健康长寿等而修五加行，这种可能性比较小；但是为了后世不堕地狱而修五加行，这种可能是有的。如果没有寻求解脱的发心，修五加行也是世间法，根本不是出世间法，那修五加行的意义也不是很大。磕大头、念这些咒很累的，但是修出来的不是密法，不是大乘法，也不是小乘法，而成了世间法，这就非常可惜。

我们都在法王如意宝前接受过灌顶，看过很多珍贵的书，这非常不容易。如果让它变成了世间法，与解脱就没有什么关系了，以后世间的福报我们会得到一些，满足我们鼠目寸光的世间愿望，但是与解脱还没有缘份，这不是很可惜吗？所以，人生难得一定要重视，不能白白地耗尽了人生而不求解脱。如果求解脱，一定要从出离心开始，没有出离心，修行也好、念咒也好都不是得解脱的出世间法，这个特别特别重要。在出离心的前提下才能讲菩提心，没有如理生起出离心的话，就不能生起菩提心。

第三、大乘和小乘的差别

大乘和小乘的区别是什么呢？就是有没有菩提心。

什么是菩提心？说起来很简单，每个人都会说：为了度化一切众生而发誓成佛，这就是菩提心。但是要做起来却并非易事，即使是修行多年的出家人，并自诩为是大圆满的瑜伽士或密法的修行者，有些人也没有真正生起出离心和菩提心。

当阿底峡尊者在西藏时，有一次，他和他的弟子在用早餐的时候，尊者说：“今天，在印度的一个修喜金刚的修行者，已堕入了声闻的灭定(灭定就是所有的粗分感受及思维都间断。从世间

的角度来说，就是进入了一种很清净的状态，并于此状态保持很长时间)。”尊者的弟子就说：“修喜金刚的行者，有可能落入声闻的灭定吗？这是什么原因呢？”尊者说：“喜金刚本来是无上密法，但他没有修好，就成了小乘的法，从而堕入此灭定。”所以，是大乘的法还是小乘的法，是出世间的法还是世间的法，全都要看自己的发心如何，也就是最初修这些法的目的是什么。

比如说我们天天都在放生，表面上看这是一个利益众生的事，但是很多人的希求就是为了自己避免一些痛苦，或是得到一些现世利益。这样去放生，他能不能达到一些目的呢？目的能够达到，但这不是大乘的法，因实际上并没有真正利益众生，只是在利益自己，这样的放生不属于大乘的法。

很多人都在精勤不倦地修五加行，问他“为什么修五加行呢？”“不修五加行，大圆满的正行就修不起来”，或是“我就听不到大圆满的法，所以我要修五加行”。表面看这样回答是对的。但是继续问，“你如果修不起大圆满或听不到大圆满法的话，会怎样呢？”“如果这样的话就不容易解脱了。”“解脱了又怎么样呢？”“解脱以后我就没有痛苦、没有烦恼了。”

如果发心是这样的话，则在这种修法里面根本没有菩提心的成分，五加行里所讲的菩提心又在哪里呢？你修的五加行就成了小乘的修法，因为你的菩提心已经完全丧失。你所修的所谓菩提心只不过是一个十万遍的数量而已，实际自己心相续中的菩提心是没有真实生起来的。虽然修的是发菩提心的法，但实际上还是为了自己而修，根本不是真正的菩提心修法。

所以，我们在修法的时候要认真地观察自己的相续、严格地要求自己，如果认真观察，我们会发现很多事情表面上是利益众生，但实际都是为了自己。修五加行是为了自己，其它的念咒、放生也是为了自己。简单地说，凡是为了自己的解脱而修行，无论所修的法本身多么殊胜，都只能成为小乘的修法。

如果丝毫没有自私自利的念头，在此基础上去修行的话，哪怕念一句佛号、磕一个头，所修的都是大乘的法。我们听了很多法，在很多方面也都明白，今天如果让你讲你也会讲，但无论是出家人还是在家人，真正能做到的却寥若晨星。

本来出家人修行的进步、收获要远远超过在家人，因为相对来说(不是绝对的)，出家人烦恼要少一些，他们舍弃了很多容易生起烦恼的对境，不会被很多世间的事情所缠绕与侵扰，但是出家人里面修行不尽人意的也有。

很多人都认为，我们是在家人，很难突出世间重围专心致志地修行，所以就很难得解脱。但在如今这个社会里，我们是有办法修行，有办法成就，也有办法解脱的，关键就要看你是否发心真切、是否正见具足。

虽然《普贤上师言教》里面讲世间法和出世间法本来就是相违的，本来就是矛盾的，因为在家人想完全放下世间的事情去修行，这种机会是很不容易得到的。但是如果能将菩提心融入日常生活的点点滴滴，修大乘的佛法跟处理一些家务事或是其它世间的事也不是水火不容的。如果不用处理这些事，当然是很好，但往往在家居士难以做到。释迦牟尼佛对在家人的要求也不是很高，可是，在家人里面同样也有很多成就者。以前有，现在也有。

那我们现在该如何做呢？比如说平时要上班、要工作，但是同时你可以发慈悲心、出离心，这两个是一点都不矛盾的。平时做一些世间的事情，虽然不是为了利益众生，但我们也有办法将它变成是利益众生的事。

比如说吃一顿饭，是善、是恶，还是不善不恶的无记法呢？如果在不伤害众生生命的前提下，吃饭本身是无记法。但是在《俱舍论》里面讲得很清楚，如果一个人吃完这顿饭，将肚子填饱了以后是为了去杀生、去参战、去行骗等等，以这样的目的而吃饭，那吃这顿饭就是造作恶业。如果一个人吃饭的目的，是为了吃饱了以后去听法、去放生、去行善，那这个吃饭就是行善。如果他能以菩提心摄持，那么吃这顿饭就成了大乘的修法。如果他吃饭的时候没有什么特殊的目的，没有去想吃完饭以后去杀生、去放生等等，那这样的吃饭就是不善不恶，叫做无记。

再比如说工作挣钱，为什么要挣钱？如果挣钱是为了利用在修行上，那工作就是出世间法。如果是要拿这些钱去干一些坏事，即使现在还没做，这样的上班天天都是在造恶业。如果没什么其他的想法，只是为了吃饭、生存，这是不善不恶，是无记法。所以，虽然行为相同，就因为当前的发心不同而有善恶业之区别。

如果自己愿意做的话，行持善法还是很容易的，怎么做都可以。自己不愿意做的话，即使天天给你讲大圆满等最最高深的法，你今天听，明天也听，永远都不去实修，是没有用的。讲了也没有太大意义。闻法很有意义，通过闻法我们可以明白道理，如果不明白就不知道如何修持，但是如果听了很多却不去实践，这样又有什么意义呢？只能得到一些闻法的功德而已，其它的功德是没有的，在法的实修上也没有什么收获，今年是这个样子，明年还是这样，乃至死亡的时候也是这样空手而去。如果你自己想做、能做的话，仅仅吃一顿饭，都能成为解脱之因。其他类似的修法都是一样，所以，务必要发菩提心。

现在最重要的是什么呢？就是要调整自己的心，为此必须要放弃两个东西，第一是对世间的贪

着，也就是留恋轮回、生生世世想做人、天人的企图。为什么要放下呢？如果不放下，我们以后所有的修行都将变成世间法，这对我们来说是一个非常大的障碍，所以一定要放下。

现在为了生存还是要做一些世间的事，尽管这些暂时没有办法放下，但只是权宜之计。如果有从现在起逐渐走向解脱的想法，那就是已经有了出离心，这样，第一个需要放弃的基本上放下来了。

必竟我们都是凡夫，对这些世间圆满的贪着心要一下子全放下来，决非一日之寒。但是如上面所讲的那样，无论是修大乘还是小乘的法，只要目的都是为了解脱，有了这样的想法，真实的出离心就可以逐渐地生起来。

第二个必须要放弃的是只愿利益自己的想法，这种念头必须要放下来，如果放不下，做世间的法是为了自己的利益，出世间的法，也是为了自己，那我们就永远无法跨进大乘的门，永远都在大乘的门外徘徊。自己认为是在修大乘法、修密法，如果还是抱着自利的发心，就根本没有趋入大乘的轨道，更谈不上是修密法了，所以，我们要放下仅仅利益自己的心。

这样做的难度是非常大的。从无始以来，我们流转轮回直至今天，自利之心一直都与我们紧紧相随，现在让我们放下根深蒂固的积习，并非一朝一夕就能一蹴而就的。但是，如果你想修大乘佛法的话，即使是不容易的事情也一定要去做。不做也可以，但你就没有办法修密法，没有办法修大乘法，你就只能修小乘的法，这个非常重要。这些加行的修法，本来就是所有修法的基础。

一说是基础，很多人就认为这不是很高的法，不是特别重要的。这样就理解错了，皮之不存，毛将焉附？在佛法中所谓基础的法就是一切法的根，也就是最高的法。

现在很多藏地、汉地的修法者，包括出家人在内，五加行修完了一次就不再修了。五加行是永远都不能离开的修法，绝不是一次两次修完了以后就不用再修了。现在很多人修加行仅仅是在强调数量，而不是强调质量，即使质量达到了要求还是要修，永远不能停歇。这些修法名义上叫前行、加行，虽然没有冠之以正行之名，实际上都是正行。所以，愿意解脱的话，一定要在前行上多下功夫，不愿意解脱，那又另当别论了。

很多人都有这类问题，加行是用功修了，但只是为了完成一个数量。所以，修密法也好、修五加行也好，做普通的工作也好，我们都必须仔细观察自己的发心是怎样的。

现在到汉地来的活佛也多，今天这里有灌顶就跑到这个地方去，明天那里有灌顶，又跑到那个地方去。很多人都有这样的想法，认为灌了顶以后，马上就成佛了；还有的认为灌了顶以后肯定就很了不起，从而飘飘然起来。一方面灌顶是很了不起，但是当灌顶流入我们心田的时候，它又变成什么了呢？大多数都变成世间法了。在藏地有，但在汉地情形就更为严重，很多出世间的法，本来是非常好的法，都当做世间法来修，十分令人痛惜！我们每天修法的时间就不多，各方面又不那么圆满，修了一点法也都变成世间法的话，岂不让人哀叹？！

以上所讲的，不能把它仅仅当做知识来对待。我不是在给你们介绍佛教里面的文化，而是讲修行的要点——什么是修行，修行的时候怎么做。不是介绍出离心是什么、菩提心是什么，这个你们已经听了很多了，但是在这些细节上的问题做到了没有？做到的恐怕还是很少。如果对世间的贪着和自私之心放不下，即使穿着出家人的衣服、有活佛的名号也好、堪布的名号也好、或者自称是居士也好，仅仅是一个名字而已。如果没有正确的发心，脖子上挂一串念珠是没有用的；如果具有这些正知、正见，那不管你的外表是在家人或出家人都无所谓。

因为你有了非常好的发心，那就是如同刚才我们所讲的，连吃饭都可以成为大乘的修法，其它的更不用说了。所以一定要观察，现在我们是修世间法的人，还是修出世间法的人？现在我们是修大乘法的人还是修小乘法的人？如果时刻提起正念、关照内心，才谈得上是居士、出家人、修行人，如果没有这样做的话，修行是没有什么意义的。

假如让我们按照佛经的要求全部都做到，那包括我在内都做不到。但是我们还是要各尽所能去做，只要去做还是有很大利益。

我们也许常有这样的念头：我要发菩提心，虽然实际上不太愿意发心，只想利益自己。但是还是要发心，因为不发菩提心，就不能成为大乘法，这就是造作的菩提心。

如果这一世没有真实的菩提心，只有造作的菩提心，那就如阿底峡尊者所说，这一世发造作菩提心的人，下一世他就可以度化南赡部洲那么大世界的众生，他就可以变成这样一个大菩萨。这是为什么呢？因为菩提心本来是一个非常殊胜的修法，因果从来都是不错乱的，所以在他的下一世也会有这样的果报。

怎样区分造作与不造作呢？比如说你非常渴的时候想喝水，这是不造作的。在你不想喝水的时候，其他人却勉强你去喝，你虽然喝了，但不是出于发自内心的愿望而喝的，这就叫做造作。

如果现在不开始做，今生就这样荒废，等到下一世，我们都没有把握再能得到人身，没有把握再能听大乘的佛法，没有把握再遇到大乘的善知识。现在已经有了这千载难逢的机会，我们一

定要抓住这个机会，一定要去做。不能仅仅去做一些形式上的事，更要强调实际的、内心的修法，这不论对出家人或在家人都很重要。如果这样，即使我们没有修大圆满、大手印等甚深密法，但修的至少应该是出世间的法、是大乘的法，这已经很不错了。

你们当中很多人都已经修了五加行，那刚才讲的必须放弃的两点，放下了没有？放下也有很多层次，但能多多少少放下一些还是不错的。以前没有修五加行的时候，总是以自利为主，自从修了五加行，利他之心开始增上，就可以说有了收获。但是，如果修了五加行以后，内心还跟以前一模一样，那修五加行的利益又体现在哪里了呢？

西藏的一些高僧大德有一种说法，如果认真修习，上等的修行者，每天有收获，一天比一天进步；中等的修行者，每个月有收获；下等的修行者，每年有收获。对照自己仔细地观察，在家人没有大的收获还能够理解，因为他们还要处理很多世间琐事，但我们是出家人，没有大的收获就应当自惭形秽了。

如果好好修的话，经过长期的串习，就会自然而然地产生利益众生的念头。所以我们必须要有正知、正见，刚才讲的要放弃的两点要逐渐地放弃，然后好好地去发菩提心。这是对一个真正的大乘佛教徒的基本要求。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光一 2、菩萨的见、修、行、果

菩萨的见、修、行、果

大乘菩萨的见解、修行、行为和结果，是菩萨道行人修行的方法和目标。我们都自以为是大乘行人，如果对这些都一知半解，修行就无从下手。

社会上有很多人不愿意进这个门，这是因为福报不够，根基浅薄，机缘不成熟的缘故。我们虽然愿意进这个门，却对菩萨的见解、修行、行为不看、不学；或者仅仅将之作为研究课题，学了一点理论上的东西，明白一些道理，只会夸夸其谈、纸上谈兵，做的时候却很敷衍。这样，永远也不能体会佛法的微妙之处。所以，仅仅了解还不够，还要从现在起，循序渐进地根据自己的能力去实践。身体力行很重要，能否做到不是最强调的，关键是要去做。走上这条道路以后，即使做得不是很圆满，在发心和行为上多多少少也会有一些改观。下面，我们将四个问题分别进行讲解：

一、见解

菩萨的见解包含显宗和密宗的见解。密宗的见解今天不讲，简单来讲，显宗菩萨见解的基础，就是要深知所有的众生都曾经是自己的父母。这个观点在经书中也有记载，它并不是一种善巧方便，实际上就是这样。无始以来，众生在六道轮回的时空隧道中穿梭，历经了无数次的生死轮回，所有的众生都曾经无数次地互为父母，这是事实，不是修行的方法。所以，所有的众生都曾作过我们的父母。我们首先应明白这一点。

我们不能认为空性和大光明是菩萨特有的见解。空性和大光明虽然是菩萨的观点，但不是菩萨特有的、重要的观点。经书中讲过，阿底峡尊者也特别强调过这一点。大、小乘共同的法都讲空性，只是大乘的空性更深广。声闻、缘觉得四向四果，都以证悟空性为前提。从证悟空性方面来讲，大乘、小乘差不了很大。有解脱道，就必须有空性，因为空性是通往解脱唯一的道路。

菩萨特有的、不共的见解，就是知母、念恩、报恩。此见解的根源，首先，就是要毫无疑问地明白，所有的众生都曾经作过自己的父母；其次，这些众生作我们父母时，与现在的父母一样，宁可自己挨冻受饿、造作恶业，也要让我们吃饱穿暖，对我们恩深似海；具有这些见解后修出的结果就是，无条件、无自私心地报答众生、利益众生。有了前面的见解，才会有后面的发心。这一系列是最关键的问题。

证悟空性不一定有这样的发心，除非证悟大乘里的大空性等，才会生起利益众生的心。声闻、缘觉也讲证悟空性，却没有这样的发心。证悟空性大家都认为很了不起，实际上也很了不起，但这需要一个过程。有些修法前期很重要、后期不是那么重要；有些修法后期重要，前期却不是那么重要。若想学大乘法，首当其冲的，就是调整前期的发心。就是要知母、念恩，思维众生的恩德，思维的结果就是要报恩，报恩的方法是什么呢？

在基督教等其他外道的宗教教徒、社会上的很多团体以及普通人当中，有许多人都很有慈悲心。急人之所急，想人之所想，甚至为了别人而毅然决然地放弃自己的生命，这很了不起。看看这些根本没学佛的人之所作所为，我们扪心自问，自己能否做到？若做不到，还算什么大乘佛子？看看经文、念念咒语，并不一定是学佛。学佛就是佛陀怎么做，我们就怎么做。

有的人学佛学了很多年，自以为学的是大乘佛法，但为了别人，甚至连名誉、钱财等身外之物都不能舍弃，更不要说牺牲、损失自己的身体和生命。只是在对自己的没有丝毫损失的情况下，愿意利益别人，这只是表面上的大乘，实际不是。如果只考虑自己的今生来世也可以，但这只能称之为小乘佛法。如果这样，就不能标榜自己是学的大乘佛法，要勇于承认自己学的是小乘佛法。

如果要学大乘佛法，就要从内心做起，大乘佛法强调，身口意中内心很重要，形式上的东西不是很重要，但也不是说，就不去做念咒、顶礼、供养等形式上的东西。当然，在有正知正见的

基础上，作这些更有意义。如果没有这些见解，做总比不做好得多。但从大乘佛法的角度来讲，意义不大。

如果内心清净，没有自私心，完全为了利益众生。即使外表上看起来是恶业，比如方便妄语等，都是开许的。为了自己，即使去放生，虽然能使很多众生受益，但也只能称之为小乘佛法。在这些细微的问题上，要认真地去抉择。

证悟空性也是大乘的见解。但小乘里根本没有的，就是知母、念恩、报恩这三个关键的见解。无条件地利益众生，这很重要，大乘法有很多层次，愿不愿意舍弃自己的生命；或退而求其次，愿不愿意牺牲自己很珍爱的东西；或者比较重要的东西，这是判别一个大乘菩萨的首要条件，不管牺牲的层次如何，都可算作大乘佛法。这是大乘佛法在世俗方面讲的重要观点。对于刚起步的人来说，这个观点尤其重要，在修行的前期，其重要性远胜于空性。

虽然空性很重要，但如果一个人仅仅修空性，却不发菩提心，即使发誓成佛，所修的法再好也不是大乘佛法。有的人认为，佛很了不起、很伟大、没有过失、没有痛苦、圆满一切功德，所以我要做这样的佛。虽然每天口里念诵："为度化一切众生而发誓成佛。"但心里始终都是为了自己，这不是大乘佛法。如果有知母、念恩、报恩的见解，有菩提心，不要说修空性，即使磕一个头都是大乘佛法。

上面这些见解容易了解，但仅仅在理论上了知并没有实在意义。关键在于身体力行，这是最难的。有的人学佛时间很长，得到很多灌顶、传承，受了很多次菩萨戒。但是否去做过、去想过要无条件地利益众生呢？如果有将自己的利益放在首位的念头，就始终不是大乘佛法。我们应从内心深刻反省，审慎思维。

藏地很多大德说，如果没有菩提心，连灌顶也得不到。没有灌顶，我们修习的所谓密宗如同无源之水、无本之木，只是表面上的自欺欺人。妄想成佛？难于上青天！

菩萨的见解不止这些，但最基本的就是知母、念恩、报恩。

二、修法

菩萨也修四禅八定，也修空性、大光明，上述见解的修法在《普贤上师言教》中讲了一些，但不够广。在《普贤上师言教》的一个讲义里，有很详细的记录，只是现在还没有翻译成汉文。我讲的《大圆满龙钦心髓内加行讲义》中也讲过，在这里就无须赘言，大概的修法就是，将现世的父母等亲属观想在左边，现世经常损害、障碍我们的敌人魔障观想在右边。然后就从过去、未来与现在三世来进行观察、思维。

左边的父母等亲友，虽然现在对我恩重如山，但过去是否也是如此对我呢？并不一定是这样。无始以来在流转轮回的过程中，他们曾无数次地作过我的怨敌，千方百计地加害于我。从现世来观察，他们今年是我的亲人，明年是否仍然如此也很难决断。有些人上半辈子是亲人，下半辈子却反目成仇；再观察未来世，在无尽的轮回当中，他们可能会成为我的仇敌。

再观察右边的怨敌，他们虽然现在想方设法、不择手段地对我们进行迫害。但前世他们也一定作过我的父母，象现世的父母一样尽心尽力饶益于我。即使现在是我的仇敌，但几年后也有可能成为我的恩人；将来也一定会转世为我的父母。

就这样再三思维，对亲仇两边都生起平等心。有一点要强调的，就是这样下去有可能会走上一条弯路、一条错误的弯路。就是对亲友和怨敌两方都没有慈悲心，不恨不爱，这是无明平等心，无明舍心。我们应明白，他们虽然做过怨敌，那是因为被无明愚痴所驱赶，我们明白这个道理，就不能再怨怨相报。而应不记前嫌，不念旧恶，只思维恩德。这样慢慢思维，直至对两边的众生都生起慈悲心，再将范围逐渐扩大，最后对一切众生都生起慈悲心。这样长期串习，就能生起不造作的、自然而然的慈悲心。

世间有的人发心很好，很有慈悲心，考虑别人可谓无微不至，带来的后果却很难预计，比如：为了别人宁可牺牲自己的生命和财物，让别人活下来，或让别人生活得很好。的确，人人都有求生的欲望，但有的人活着的时候频繁地造作恶业，这样生存有何价值？还不如死了好，至少恶业可以从此停止，对他周围的众生或他的来世会有一些帮助。还有捐助一些物品，想让别人过得更好。比如扶贫等等，布施一些衣物和食品，但这些东西吃完穿完就没有了，不能永久性地给予利益。这就是缺少方法的结果。

要想让众生得到长久的安乐，就应按照佛陀传给我们的、利益众生的方法去做，就是让众生明白生老病死等轮回痛苦的真理，让他们学会自己走路，并最终依靠自己的努力，从轮回的苦海中逃脱。要解救众生，就需要智慧。自己不明白怎能引导别人？智慧的顶峰就是佛的智慧，没有任何烦恼障和所知障，除此之外，就是十地菩萨，其智慧也是有限的。所以要发誓成佛，这是度化众生最好、最高档的方法。这一系列的问题，主要的来源就是知母、念恩、报恩此三个见解落实于行动的具体修法。如果没有这些见解，每天口里空谈大圆满、灌顶等等，没有用的，明白吗？并不是说这些法不好，法非常殊胜，但如果连菩提心都不具足，就没有修大圆满的根基和缘分。

作为初学者，我们应从眼前着手，不应好高骛远。如同一个人去印度朝拜金刚座，首先不是看几百、几千公里以外的路，而是应该分清轻重缓急，先看清脚下的路。如果不看脚下，就有可

能会堕入悬崖，身手异处。所以要边走边看，遥远地方的路况如何，到时候自然会了解。否则即使看到几千公里以外，眼前的路却一无所知，半步也休想跨出去。这样怎能到达目的地?

菩萨的修法不仅仅是这一点，涵盖的范围很广。《现观庄严论》中有比较详尽的说明，有兴趣的可以从中了解。

三、行为

就是无条件地利益众生，很多人的利益众生都是有条件的，比如表面上体恤下属，实际上是为了自己官运亨通；表面上布施财物，实际上是为了求得名声。学佛的人无论放生、磕头还是念经，如果只是为了清净罪业，下一世往生到极乐世界去享受，不愿再沉溺轮回。这是有条件、有自私心的利益众生，只是外表上的菩萨，是去本逐末的作法。菩萨就是要为其他人牺牲和损失自己，如果什么都不愿意付出，利益众生只是一句空话。

究竟的目的是利益众生，但有一个过程，要讲究顺序。刚趋入大乘之门，应先藏形匿迹，到寂静地方去调整自己。初发心就到城市去利益众生的话，就会被荆棘丛生的度生之路吓倒。因为五浊恶世的众生很难调服，你对众生恩德有加，众生却恩将仇报，一旦看到这种情况，你就会放弃发心。所以，首先应调整自己的心相续。调整好以后，有把握作到即使别人恶言相向、拳脚相加，也不生丝毫嗔心，再到公共场合去利众。这和利益众生并不矛盾，经典中也赞叹、也是这样要求的，所以一开始顺序不能颠倒。

发心后，每天做功课或行善将功德回向给他们，回向善根也是利益众生的方法。有的人心中这样盘算：听说回向很好，如果不回向，一生起嗔心善根就会毁掉，所以要回向。这也是利益自己，就象你拥有的一个物品，如果不给别人，就会被抢，所以在未抢之前先给别人，此种发心也是利益自己的方便。利用表面上利益别人的方法，来保持自己的利益，并不是大乘菩萨的作法。所以应无条件地回向众生，发心的初期能这样做也很不错。

调整好以后，不需要等到成佛，就要利益众生。不能只管自己成佛的事，发心等自己成佛后再利益众生。成佛后利益众生理所当然，并不希奇，因为佛具有这种能力。现在作为凡夫时利益众生很了不起。自己尚受缚于轮回，有可能堕入地狱、饿鬼之道，却不考虑这些后果，将利益众生作为自己义不容辞的责任，这就是难能可贵的发心。

归根结底，有了前面的见解，才会有后面的修法以及利益众生的发心和行为，这一系列是前后连贯、相辅相成、缺一不可的。

四、结果

暂时得登地，也就是见道的果，见道后，很快就可以成佛，也就是说，间接的果是成佛。想解脱，就应该这样做。

放下一切自私心很难，却要将此作为努力的方向。否则离大乘的门都很远，更不用说大乘的具体修法，与登地、大幻化网、大圆满等更是天地之遥。否则，即使没有大圆满等法，离成佛的路也不是很远。

总结以上可以看出，世上有些人有很好的慈悲心，却缺少真正利益众生的方法；有些人听了很多大乘法，却欠缺慈悲心；有的人听了大乘法以后，虽然有利益众生的念头，明白成佛后可以度很多众生，但想成佛的念头却总是不能产生。可见，智慧和发心二者不可偏废，只有智悲双运，才能成就佛果。

如果具备这些见解、修法、行为，从此以后就是名副其实的大乘修行人。也许有人会有这样的疑问，我们还是凡夫，烦恼深重，只是考虑众生，自己解脱的事怎么办呢？可以肯定地回答，如果真正放下自我，自己的事不用专门去经营，在利益众生的过程当中，自己的事也自然而然地成就了。

经书中也有记载，无始以来，凡夫一直在为了一己私利而奔波、劳碌，至今却仍然在轮回的旋涡中挣扎、盘旋。除了了无止期的痛苦，一无所获。生生世世在如水车般的轮回中来来往往、上上下下。释迦牟尼佛等诸佛，则完全放下利益自己的私心杂念，只考虑别人，却成就了佛的果位。所以自己的事是不用担心、操劳的。要做到这一点很难，但只要愿意做，你就会了知佛陀的真知灼见。万法都是由因缘产生的，调遣因缘的主动权掌握在我们手里，既不是上帝等造物主创立或规定的，也不是神仙、天人的专利。这些都是人做出来的东西，即使末法时代的人也能做到。有的人知道这样很好，却放不下，这就是没有成就的原因之一。

有的人在刚学佛时很好，无论是对众生的慈悲心、还是对三宝的信心都很坚定，修法也很精进，如果照这样下去，很有希望。后来却越学越懈怠，一年不如一年。五、六年、十几年以后，当初的慈悲心、出离心也消失了。原因就是人生难得、寿命无常这两个外加行没有修好，这是另外一个没有成就的原因。这种情况出家人有、在家人也有，藏族有、汉族也有。主要的根源就是只强调一些形式，追逐大圆满、大手印等一些很好听的名词，没有去抓根。想避免这些问题，就要从人生难得开始，将基础打牢。只有在坚实的基础上，才能修建自利利他的摩天大楼。

经书中有一个比喻：一个犯人在充满寒冷、黑暗的监狱中，经过了很长时间。现在有一个小时

的时间可以到外面晒太阳，这就比喻我们现在这一生就是感受阳光的时刻，以前一直在漫长的幽暗中承受着严寒的煎熬。将我们关进囹圄的罪魁祸首不是别人，就是从无始以来到今天时刻与我们形影不离的我执。我执，是世上最大的魔王。现在在外面晒太阳的美好时光不知会延续到何时，一旦结束就将回到无尽的黑暗里，不知道何年何月才能重见阳光。此时如果有一个办法可以逃出去，再也不用回到阴冷恐怖的监狱中，就应该想方设法逃出去。因为如果不抓住机会，等待他的将是无尽的苦难，面对这一切现状，他怎么能不居安思危呢？

所以我们应清醒地知道，轮回不是一个好地方，之所以现在我们感受不够强烈，是因为这是我们整个轮回当中最圆满的时候，平时虽然有一些痛苦，但与地狱的痛苦相比有天壤之别。有的人明知道不一定生生世世都是这样，但却自欺欺人地不考虑这些问题。将以前所受的痛苦全部忘掉了，安心地的享受转瞬即逝的光明。这样坐以待毙，不是很愚蠢、很盲目吗？要不要回去，机会不是掌握在所谓造物主、万能神手中，而是在每个人手里。主要看你做不做，什么时候做，如果明日复明日，一直往后拖，将大好的时光白白蹉跎。最后就没有机会在等待你了。若不知从长计议，不想办法改变即将面临危险的现状，实在可悲可叹。

经书中还有一个比喻：在很高的悬崖上有一个野生的水果。一个人用一只手抓住一把草，拽住自己吊在悬崖外的身体，一只手伸下去摘水果吃。有黑、白两只老鼠轮流吃着这把草，一次吃一根。如果他现在放弃水果，是有办法爬上去而不堕悬崖的，但这个人却对这些熟视无睹，仍毫不在乎地吃着水果。这两只老鼠就表示白天和夜晚，草就表示我们的年龄，水果就表示世间的妙欲、享受。白天和晚上这“两只老鼠”将维系我们生命的“草”，每过十二个小时就吃掉一根，直至我们生命终止，绝对不会停息。属于我们的“草”每天都在减少，当“草”彻底消失的时候，我们就一定会坠入万丈深渊。贪欲的人却不计后果，只在乎水果的鲜美滋味，一旦掉下去，追悔莫及。所以，在现在有办法可以不堕入轮回深渊的当下，千万不要为贪得一时之欲而一失足成千古恨啊！

你们也许会想，人生难得、寿命无常我也懂，但这不是懂不懂的问题，而是要去修、去做，没有任何人给我们考试，我们也不需要为敷衍任何人，而做一些表面上的东西。今天如果你们讲，也许可以讲得更动听。你们语言上没有障碍，可以用一些优美的辞藻、华丽的修辞，将此内容包装一下。但即使讲得天花乱坠，不去实践，等于说食数宝，是没有价值的。

不要一开始就妄想爬得很高，要从人生难得、寿命无常、轮回痛苦开始，好好地修。如果不修，是没有希望的。正如昨天所讲的一样，上师告诉弟子：“你也将会死！我也将会死！你回去好好修，我的上师也是这样告诉我的。我也是这样修的，其他没有什么。”说得很简单，实际上这里面有很深奥的涵义。不修这个，修其他高深的法也没有用。

阿底峡尊者一脉相传的噶当派弟子们，是以修无常等而着称于西藏的。虽然这些法非常基础，他们却穷其一生专心致志地修这些法，而不是首先就去修大圆满、大手印等。当然本来大圆满他们也没有，他们的法主要是大威德、大手印等，但他们不是很强调这些法。有的人一生都以人生难得、寿命无常等作为修行的内容，却成为了藏地最好的修行人。有人认为这些是没有价值的东西，这是不辨龙蛇的愚昧见解。不修这些加行，就不能加入真正修行人的行列。所以，要入菩萨道，就不要停留在语言上，要落实到行为上，要做一个脚踏实地的修行人。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光一 3、素食的意义

素食的意义

今天作一个简单的开示，讲吃素的功德和吃肉的过失。对此，我曾专门着书讨论，今日所讲就是此书中一部分的内容。

书中谈到佛教如何看待吃肉吃素时讲道：

小乘佛教认为：三净肉能食，非三净肉不能食。在泰国等地，僧众至今还是这样行持。他们认为如果所有的肉都不吃，是提婆达多的仪表，其根据是小乘的戒律，释迦牟尼佛在小乘律经中是如是宣讲的。

大乘佛教中，汉传佛教有着吃素的优良传统，目前，吃素之人还是比较多。他们主要是依《楞伽经》和《涅盘经》，这两部大乘经典而行的，这也是大乘佛教慈悲精神的具体再现。

对此问题，人们对藏传佛教有诸多误解。虽然并无依据，但很多人以为藏传佛教是允许吃肉的；现在很多学显宗的出家人、在家人，也毫无根据地认为学密者可以吃肉。他们认为密宗最兴盛之地是西藏，而西藏的僧俗弟子多数是吃肉的(其实，并非如此，后文中将提到。)，于是便草率地下了结论。

密宗分前译和后译。前译指宁玛巴，其最高法要是《大圆满》，而《大圆满》的续部(密宗的经典叫《续部》)中明确讲到不允许吃肉。后译指格鲁巴、嘎举巴、萨迦巴等，除了宁玛巴以外的西藏密宗教派。后译《续部》中最重要和关键的是《时轮金刚》，而《时轮金刚》的续部和解释也讲得很清楚：不允许吃肉。由上可知，凡是大乘佛教，无论显宗、密宗都是反对吃肉的。那密宗的会供中为何有酒有肉呢？其实，这和平时的吃肉喝酒是截然不同的。对此，下面再作分析。

既然凡是大乘佛教都反对吃肉，那么西藏的修行人中为什么有人吃肉呢？这并非经典开许，而是另有其因。众所周知，西藏高原上大多数地方都不适合生长蔬菜和大米，可以生长的地方，

产量也很少。加以交通不方便，和外界的接触相当少。特别在牧区，如果不吃肉就只有糌粑，没有太多选择。以前，牧区受限于交通不便，几乎无法和其他地方联系，即使西藏内部相互间的往来也比较少。例如，青海的有些牧区和农区之间，相隔几百公里，相互往来只能凭借马和牦牛，路途十分艰险，想平安返回都无法保证。所以在很多牧区只有吃肉，这是环境决定的。虽然在大乘经典中严格要求素食，且西藏的修行者也知道肉食不符合大乘佛教的教义、是不对的，然而他们无法做到，因此只有吃三净肉。但他们不吃非三净肉。

可是，这不能代表密宗，不能代表藏传佛教，也不能代表西藏的僧团，事实上，西藏的修行人中，有许多是素食者。如写《大鹏振翅大圆满》的夏嘎巴，是一位非常了不起的成就者；还有新龙的白玛登德活佛，他已是证得虹身的大成就者，那不是一般的成就，而是真正在圆寂后连肉体都没有留下。他们起初也吃肉，但后来却发誓断绝肉食。又如华智仁波切的上师，即智悲光尊者的弟子，也是非常了不起的成就者；还有法王如意宝的上师托嘎仁波切，他们也是发誓吃素。当然，还有很多很多的高僧大德都是这样。所以虽然西藏有些修行人吃肉，但这不代表所有的人，个人的行为并不代表经典。大乘经典和密乘《续部》中都没讲可以吃肉。

有一种情况实在令人堪忧，一些在汉地原本吃素的修行人，在入藏修学密宗后，没有学到藏传佛教的精髓，却将吃肉的恶习继承得青出于蓝而胜于蓝。他们认为这就是真正的密宗，作为密宗的瑜伽行者，吃肉是理所当然之事。有些汉僧从藏地回到汉地后，披个袈裟自称是学密者，会供时买十几斤肉和很多酒，念个仪轨就开始吃肉喝酒，他们认为这就是会供。很多无知的居士也这样认为：酒是甘露，吃肉也没有问题。学显宗的仍在坚持素食，很多学密之人却看不起他们。其实这些都是不对的，我们要改变这些错误的观点。

即使改变，也需要有证据。今天就讲三个方面的根据：第一是小乘的；第二是大乘显宗的；第三是密宗的。下面我们看看这三方面是如何看待吃肉的。

一、小乘的观点

小乘的律经里讲，释迦牟尼佛住世时，有一在家人是个村长，他的手下有很多猎人。在他没有证悟时，猎人们靠打猎供养他很多的肉吃。后来，释迦牟尼佛给他传法，他证悟了小乘的见道，从此就不吃肉了。手下的猎人依旧打猎供养他，当有出家人来化缘时，他就把肉供养给他们。出家人吃了这肉，外道就开始诽谤说：“那些肉在家人都不吃，释迦牟尼佛的弟子却吃，太不象话了。”这话传到释迦牟尼佛那里，有些比丘就请示佛陀：“现在我们吃肉，外面有这样的说法，我们应该怎么办？”从那时起，释迦牟尼佛就规定三净肉可以吃，除此之外的肉都不能吃。在三净肉里面也有一些特殊规定，即蛇、狗、马、黄牛的肉不能吃。因为在佛住世时的印度，人们认为蛇、狗、马、黄牛的肉和人肉一样是非常不干净的，所以佛就规定这些肉即使是三净肉也不能吃。至今南传佛教还是这样，坚持吃三净肉，

如果我们只学小乘而不学其他显密教法，则吃三净肉也不违背佛最早所说的教义。

什么是三净肉？这里的三净是指：第一、没有亲眼看到为我而杀；第二、没有听到我信任的人说这是专门为我而杀的；第三、自己没有怀疑这是专门为我而杀的。比如，市场上的肉是为了提供给吃肉之人，不是专门为我杀的，所以是三净肉。又如到藏族人家里作客，他们会杀绵羊款待客人；汉族人就专门爱为客人杀鸡、鱼、兔等，这些都不是三净肉。在小乘里就是这样要求：三清净的肉可以吃，非三清净的不可以吃。

二、大乘的观点

这也是今天要着重强调的。大乘佛教认为所有的肉都不能吃，不但非三净肉不可以吃，即使一些牛、羊是因病而死，不是为食肉而被杀死的也不能吃。

大乘佛教的哪些经典里是这样讲的呢？主要是《楞伽经》和《涅盘经》，其他的经典也有一些记载，但以这两部的讲述最为清楚、详尽。

《楞伽经》讲了很多食肉的过失，但这里只讲最重要的三个：

第一个原因是，所有的众生从无始以来彼此都做过父母，如我们吃的猪牛羊等动物，以前肯定也做过我们的父母亲，如果吃他们的肉，就等于是吃自己父母或子女的肉。所以，不要说从出世间，就是从世间的角度来看，吃肉也是很不对的。

第二个原因是，动物看见吃肉的人时，会感到非常恐惧。我们也知道，很多动物的器官比人类的要敏感得多，它们能知道这是吃肉的人，也闻得出吃肉人的味道和吃素人完全不一样。佛说，当吃肉人接近动物，特别是小生命时，他们会非常害怕和恐惧，甚至怕到要昏过去的程度，就如同人看到罗刹时的感觉一样。(罗刹，是一种吃人的非人。)所以，自称是菩萨、受菩萨戒、修慈悲心的人肯定也不应该吃肉，这是从利益其他众生的角度讲的。

第三是从自利利他的角度来讲的，这点特别重要。吃肉的人在转世之时，如果堕于旁生道就绝对会作食肉动物。因为他这一世对肉食非常喜爱，在阿赖耶识上就会留下很浓厚的习气。当投生到另一个身体时，肉体虽然换了，但习气还存在阿赖耶识上。正如我们所看到的，习气成熟时，有些肉食动物在出生后几小时，也不用谁教，自己就会去捕食其他小动物来吃。这就是因为他们从前是吃肉的，习气很浓，现在作畜生又不知取舍，这时肯定就会杀生。这一点可以说是最可怕的。

平时，我们都自认为是修行人，那就要往里观察一下，现在我们修到什么程度了呢？大乘里面

讲五道十地，我们如今是在哪一个层次上呢？

五道中的加行道和资粮道，虽然都是凡夫道，但也有很大的功德。资粮道有上、中、下三种分别。且不论中和下，就是修上资粮道的人，也有可能作旁生。因为他有可能犯菩萨和密乘根本戒，因果不虚，那么他肯定就要堕落到三恶道。如果堕落为饿鬼或旁生，那时他肯定就是食肉的众生了。

再看加行道。在凡夫道里这已经是修得非常不错的了。从密宗的角度看，他的生起次第已经修到可以非常清楚地观想本尊，不但是心里面观想得清楚，而且可以亲眼目睹本尊像，无论是忿怒本尊还是寂静本尊，要修到这种程度；在圆满次第方面，已经修到气脉明点完全通畅无阻；在证悟空性方面，他已经证悟到非常不错的境界，只是对大光明还没有现量证悟，即没有证得一地、没有见道而已。仅管如此，经书上讲得很清楚：他若犯密乘根本戒而不忏悔的话，也一定会堕落。

今天在座的各位，包括我自己在内，是资粮道，加行道，还是根本就没有入门？！加行道最低的层次是从无造作的菩提心开始。当一心一意想要利益众生，有了为众生而成佛的决心以后，才会有不造作的菩提心，这是加行道的第一步。现在我们有没有这样的菩提心呢？若没有，我们就根本没有入门，还在大乘佛教的门外，我们就是凡夫中的凡夫，在轮回中肯定要作成千上万次的旁生，而且还是食肉的旁生。因为我们现在是人，有取舍和选择的能力，明明知道肉食不好，也有条件不吃肉(特别在汉地条件很好)。在这样的情况下，我们却不知取舍和选择。那么等到投生作旁生时就必然会，第一，再好吃的瓜果蔬菜，也不愿意吃，只知道吃肉；第二，不知道吃肉的过失；第三，没有抉择的能力，所以那时肯定会吃肉。我们生而作人、在知道取舍时都要选择吃肉，那么作旁生时吃肉也就很正常了。

佛很清楚地告诉我们，吃肉的人下一世会变成狮子、老虎、豹子等肉食动物。我们若用逻辑推理，这个说法也能成立。假如我们堕落为旁生，食物只有两大类：肉类和蔬果类。那时因为我们浓厚的吃肉习气(习气是非常厉害的)，就会作肉食动物，为了填饱自己的肚子就会去杀害生命。《俱舍论》里曾宣说，杀生有三种：贪心杀生、痴心杀生和嗔心杀生。这样的杀生叫做以贪心杀生。

在《动物世界》里我们都看过，食肉动物在二十四小时里要吃掉多少生命！如蓝鲸，它是目前世界上发现的最大的动物，它吃的是很小的磷虾。一头蓝鲸一个晚上可以吃掉四吨磷虾，就是八千斤，这只是它一天的食物。每吃掉一条生命都是杀生，都有杀生的罪过，而且这个罪过是非常完整的。在它的一生中不会念一句佛号，也不会起一个善念。它活一百岁，一百年中都是这样造业，那他的下一世会是怎样的呢？佛在律经里面告诉我们，生命有四种：从光明走向光明，从黑暗走向光明，从光明走向黑暗，从黑暗走向黑暗。如果我们继续吃肉，就是从光明走向黑暗。当然，如果我们通过修行有办法不堕落，倒也无所谓。但我们要仔细地想一想是否有这样的把握。

我们都认为自己是学佛人，却连这一点点也不愿牺牲的话，那什么叫学佛、什么叫大乘佛法、什么叫取舍？我们现在是怎么学佛的？是在自己不用作任何牺牲，自己的名声、财产各方面都没有损失的情况下去学佛，这并不叫学佛。吃素有什么损失呢？就是不能吃肉了。如果我们认为这就是损失的话，以后还会有更大的损失。现在有那么多的蔬菜、水果和粮食，我们为什么还要去吃刚刚被杀的生命的肉呢？

另外，一些人会想：有些高僧大德也在吃肉啊！我们为什么不可以吃呢？但是我们能和他们比吗？我们有没有他们那样的修证？有没有他们那样的能力呢？如果有，你当然可以吃肉，没有的话，自己考虑该怎样做。

这些高僧大德度化众生的方法是不可思议的。《普贤上师言教》里讲过，那洛巴去找帝诺巴上师的时候，帝诺巴没有在看书，也没有在打坐，他在吃鱼！他烧了很大一堆火，旁边放了一盆活鱼，抓一条到火里，烧熟了就吃。但人家是在度，不是在吃；而我们只是在吃，不是在度啊！这完全不一样！

再说，其他人吃肉或吃素，他们堕落到地狱时我们也不会去地狱，他们往生净土时和我们也没有关系。所以每个人都是自作自受，自己行善得善报、造恶得恶果。

总之，其他人吃肉也好，不吃也好，我们只要看自己有没有这样的能力，不要去和别人比，比是没有用的。

第三点是最可怕的，也是我吃素的原因。我以前是吃肉的，但我只是一个凡夫中的凡夫，资粮道都不是。我学了那么多佛法，也很清楚这样的人要在六道里流转，哪一道都要去，旁生道肯定也要去，那时一定会吃肉，会杀生。一天中要杀掉那么多生命，堕落下去长劫难复。现在我们认为不吃肉是损失，而实际上并没有什么损失。补身体还有许多其他的办法，满足口福之欲也很好解决。当时我就是这样想的，不是不想吃肉，而是不敢吃肉。所以每个人都要去认真想一想。

如果能够终生吃素是最好的。暂时作不到，能坚持多久就坚持多久，一年、二年、三年……如果实在做不到，就在一年中的神变月(藏历1月1日—15日)、藏历四月(藏历四月初八是释迦牟尼

佛的诞生日)、藏历六月(藏历6月4日是释迦牟尼佛转*轮的日子)和藏历九月(藏历的9月22日是释迦牟尼佛天降的节日)这四个月内吃素。如果连这一点也做不到的话，那么就在每个月的初十、十五、二十九、三十这四天不吃肉。一定要发愿，“我现在因为种种原因不能吃长素，但我在这四天(或四个月)里不吃肉，以此四天(或四个月)吃素的功德，愿我以后生生世世不再吃肉！”。

现在很多人以为吃肉是理所当然的，但把眼光放长远一些，吃肉的问题比任何其他问题都重要，因为它涉及一个非常严重的后果，就是要作肉食动物，而那时就别无选择地要杀生。在汉地吃素毫无问题，有许多蔬菜和营养品。现在不要说佛教徒，就是不学佛的人也在推广素食，那么我们为什么不推广呢？而且，汉传佛教吃素的优良传统，也需要我们来继承和发扬。

以前我吃肉的时候，到汉地就不想吃了，因为有许许多多的蔬菜，吃那些就够了，根本没有必要吃肉。如果说营养不够，也有办法弥补。所以，希望大家以后一定要强调吃素。

我们学佛就是要一步一步地做。既然现在是一个凡夫，不可能一刹那或一小时内就把资粮道全部修完。就应该逐步去做，一步一步脚踏实地地去走，这样就有办法得到解脱。

以上是《楞伽经》里讲的几个理由。那么，在《涅盘经》里又是怎么讲这个问题的呢？

佛涅盘时，制定了另外一条戒律。佛说，转小乘*轮时开许吃三净肉，而从现在开始，无论大、小乘一律不能吃肉。由此，小乘的比丘(尼)也不允许吃三净肉。当然，这也是有开许的。如果生病时，医生叫你一定要吃肉，不吃就有可能死亡，而这人的死亡会对众生和佛法有很大的损失，如无人转*轮、无人引导众生等，这种情况下可以开许，把肉作为药品食用(这时，肉不是食物)。

所以，在大乘里，不但非三净肉，而且所有的肉，如为了肉食而杀的，或者自然死亡的，一律都不能吃。《涅盘经》中就是这样讲的。那时佛的弟子也问过：为什么一转*轮时开许吃三净肉，现在又不开许了呢？佛就说：戒律象楼梯，是一层层向上的。当时有些人有善根和机会进入佛门，如果那时要求他们不吃肉，他们便作不到，这样会成为他们修法的障碍。所以佛慈悲开许他们吃三净肉，然后通过慢慢的引导，最后是所有的肉都不能吃。

三、密宗的观点

在密宗里，特别是《时轮金刚》的颂词里说，吃肉有很大的过失，许多人吃一个动物的罪过很大，而一个人吃很多生命的罪过更大。所以现在的火腿肠、午餐肉之类的食品，是很多动物的肉混合在一起制成的，吃这样的肉罪过非常大，有吃掉很多生命的罪过。密宗里也讲到，凡是修大乘法的人，所有的肉都不能吃。

许多人会有这样一个疑问：虽说不能吃肉喝酒，但密宗不是要求要把酒肉看作甘露，作为誓言物来接受吗？当然是要接受的，但关键是怎么接受。比如，有一种剧毒的药物，普通人吃下去肯定要死亡，而修行人不靠其它的方法只通过修行的能力，吃了不但不死，且不受任何影响。如果修行有这样的能力，那任何的酒、肉、茶对他都是一样的，而一般人是绝不允许这样做的。在密宗里，普通人可以用观想的方法接受誓言物，不能真正地吃肉喝酒。

会供时不是有酒有肉吗？这时该怎么做呢？

如果这时我们完全拒绝，当然会犯根本戒。但是，我们可以只吃象苍蝇的手脚那么大的一点点肉。从世俗来说，这根本不叫吃肉；从密宗来讲，这不是拒绝誓言物。而对于酒，只需用无名指沾一点涂到唇边就可以了。如果这样作，一不犯密乘戒，二不犯菩萨戒和别解脱戒，三个戒都不犯。

如果会供时给你一大块肉，那么你只要苍蝇脚那么大的一点，其他的还回去；如果在手里倒了很多酒(当然首先告诉他们不要倒那么多)，只用手指头沾一点点涂到唇边，其他自行处理。绝对不允许一块块地吃肉，一口口地喝酒。

另外，在大圆满里讲得也很清楚，会供时根本不能用市场上杀生得来的肉，那是不清净的，而要用因疾病、火灾、地震、雷击等自然原因死亡的肉，这才是清净的，才可以用来会供。在大乘佛教里，清净和不清净的分别是：凡是为了人要吃而杀的都是不清净的，因为自然原因死亡的那些动物的肉是清净的，但也不允许吃，这是大乘显宗和密宗共同的观点。会供时需要的就是这种清净的肉，这样才如法，我们一定要注意取舍。

密宗里面还讲到：屠夫和付钱买肉的人有同样的罪过。这里有一个例证。比如我们拿钱请工人去修塔，会认为功德是我们的，因为钱是我们的。同样，虽然我们没有亲自去杀生，是屠夫杀的，但是我们给了钱让他杀的。有人会说，我们事前也没有让他去杀啊。可是，如果没有人付钱，他也不会杀生。因为，他和动物之间没有仇恨，而且动物也没有伤害他或作犯法之事。他唯一的目的就是为了钱，而钱是我们给的，实际上就等于我们让他杀生。所以如果付钱给工人修塔有功德，那么付钱让人杀生也有罪过。密乘里就是这样讲的，哪怕从普通人的角度来看，这也很有道理。

现在这种现象更为厉害。因为交通和运输工具已经十分发达，每天世界上有很多的屠宰场都在出口肉类。比如从海里捕捞的很多鱼类，马上就可以用飞机运走。现在有些屠宰场的鱼、肉已经不是为一个村庄、一个城市或一个国家提供的了，而是为世界各地吃肉的人提供，是为了所

有吃肉的人而杀生；不像以前，一个村庄里如果有屠宰场，其买主也就是这个村子里的人。在这个世界上，每天为了吃肉的人杀掉了无以计数的生命，而谁是吃肉的人呢？要知道，我们就是他们中的一员！也就是说，今天，世界很多国家的屠宰场为我们杀掉了成千上万的生命，这一点是很可怕的，在经典里面也讲到了。

所以在不考虑的时候，觉得吃肉没有什么，但仔细想一想、了解一下，才知道吃肉伤害了别的生命，也伤害了自己。我们一定要在这个问题上作取舍。

密宗里面还讲到：五肉五甘露虽然是学密人要接受的，但对于初学的人来说，根本不能接触这些东西，而是用观想或用一些药物代替。如果不这样，而是去吃啊，喝啊，这实际上是修法上一个很大的魔障。什么叫魔障？一提到这个词，很多人就认为是个有眼睛、耳朵、很多头和手的人或非人，其实这只是小小的魔。魔王是什么？障碍修行的没有其他什么魔王，说到底，吃肉就是魔障。这些就是密宗里讲的，所以密宗哪里开许吃肉了呢？

我们根据自己的能力和条件一定要吃素。但我们吃素不能象其他不学佛的人那样，只是考虑自己的健康，没有考虑来世，没有考虑慈悲。我们吃素时，一定要发愿不再吃肉，时间长短由自己定，越长越好，不发愿就不能成为善事。还要这样发愿：我们现在吃素，以此功德愿我们以后生生世世不要吃肉。如果我作动物时，也要作一个草食动物，不要作肉食动物。这样即使下一世堕落为旁生也不会吃肉，既不会伤害他人、也不会伤害自己。

汉地从古至今，大多数出家人都吃素，对此，我们也非常地随喜和赞叹。所以汉地学密的居士和出家人应该继续吃素，这是很好的。

今天的开示就讲到这里。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光一 4、关于放生

关于放生

作为佛教徒，我们经常放生。如果如法地放生，功德是不可思议的；如果不够如理如法，功德就不是很大。所以，这对我们来说非常重要。今天，我们讲讲有关放生的问题。

大乘菩萨所有的行为，可以归纳为六种，这就是六度，六波罗蜜多。本来，大乘菩萨的见解、行为、修法，利益众生、度化众生的事业浩如烟海，但所有这些方便，均可以归纳成为六度。

如果我们能如法放生，即使是放一条生命，也有办法具备六度。如何具备呢？下面我们分别讲述：

第一、布施

大乘菩萨的布施有三种：无畏布施、法布施和财布施。

无畏布施：

放生本身就是无畏布施。但要成为真正的无畏布施，还需要一些条件。

1．放生时，要看生命放完后是否安全。譬如藏地也有泥鳅卖，是从汉地运过去的，当地的牧民以为是鱼，就买了放到河里。那儿的河底下没有泥，全是石头，河水也很冷，因为它的源头是雪山。泥鳅放下去后，对环境不适应，活不了多久，都死掉了。

91、92年时，我们也欠缺常识，在康定买了鳝鱼，然后放到康定城中的一条河里，结果可想而知，它们根本活不了。我们发了救度它们的心，却不能使它们真正得到救护，实在很可惜。所以，观察生态环境适不适应所放生命，这个程序非常重要。

2．要观察是否有人再度捕杀。若有人再度捕杀，则会造极大罪业，故而应尽力避免，选择无人再去加害的安全地点放生。

如果没有人捕杀、但放下去以后，活不了很久，要不要放？还是放了好。因为我们也找不到一个使它完全不死的地方。先使它们远离死亡的怖畏，其他的事再尽量做到。这样的放生就是无畏布施。

放鱼苗或其他一些很久以后才会被杀的生命，这也属于是放生，但在放生当时不是从屠刀之下抢救下来的。将泥鳅、鳝鱼、鱼等市场上待宰的生命从屠刀之下救下来，不仅有很大的功德，也才是真正的无畏布施。

法布施：

法布施非常非常重要。如何法布施呢？

首先，放生时给它们念佛的圣号或其他咒语。这些生命听到这些佛的圣号和咒语后，对他们有很大的利益，这是经书里有记载的。念的时候要想办法让它们中的每一个生命都能听到。如果我们坐在远远的地方念，念完后回向给它们，这也有功德，但因为它听不到，所以闻听佛号的功德它得不到。

如果在它们听得到的地方念，可以使它们得到两方面的功德。第一，它能够得到我们念经回向给它的善根；第二，听到佛的圣号、咒语后，一定会解脱，不是说它下一世一定解脱，这要看它的业障是否深重，但不会经历很长时间，它一定会得到解脱。

其次，要给它们喂甘露丸，甘露丸在显宗不怎么强调，密宗里却十分讲究。甘露丸的来源，大部分都是从莲花生大师传下来的。后来由真正的伏藏大师挖掘出来。需要注意的是，不是所有的甘露丸都有益。一些所谓的甘露丸吃下去以后，不但没有功德，还会有伤害。譬如后世得不到解脱，并且成为解脱的障碍。

这样的甘露丸是怎么来的呢？有些来自于伪伏藏师，有些是魔鬼为了加害众生，才出现了假甘露丸；另外，一些真正的甘露丸，经过犯密乘戒的人手里，或者是由他们做这种甘露丸。因为，莲花生大师传下来的甘露丸不是很多，高僧大德取出来后，在里面加上其他的甘露和药物，并观修念诵进行加持，念修的时候，如果修行人当中有犯密乘戒的人，这个甘露丸就不清净。

所以，用甘露丸的时候一定要注意。作为凡夫，我们以肉眼难以区分其真伪，只有看它的来源是否清净，这个相当重要。如果不清楚其来源，就不喂这种甘露丸，念佛的圣号就可以了。

另外，将系解脱(圣教一子续)搁放在所放生命的头上加持也十分重要。凡是系解脱接触的那些生命，很快就能够成佛。也许有人会有疑问，它自己不修行，也没有人给它传法，仅仅是系解脱系在身上或接触以后就能够解脱，这是什么原因呢？这就是佛度化众生不可思议的一种方便。

也许还有人会问，佛既然有这样的方便，那为什么不用这种方便来度一切众生呢？经书上有记载，这些众生遇到系解脱、闻解脱，也有前世的因缘。前世的因缘是怎么回事呢？譬如一个人现在学大圆满，学密乘，听圣教一子续等等，也有可能因不好好修行或犯戒而堕落。在恶趣里流转很长时间，最后度化他们的方法不是显宗的法，就是密宗最殊胜的法，轻轻松松让他们得解脱。因为他的前世已经有了很好的缘分，这些众生本身具有福报，所以它才会遇到这样的法，不是所有的众生都有此福德。这些叫做法布施。

法布施特别重要。如果有人告诉我们，今天整个鱼市场的生命，要么你既不能念一句佛的圣号，也不能喂甘露，统统送给你，让你去放生；要么你可以给它们念咒，喂甘露丸，搁系解脱，但不卖给你。面对这种情况如何选择呢？一定选择后者。

从近的角度来看，成千上万的生命，如果拿去放生，使它们避免死亡的痛苦，其意义不言而喻。在面临死亡的时候，赋予它新的生命，不是给它一些钱或其他的东西能够比拟的。比如说当我们即将被杀的时候，有一个人来救我们好呢，还是给我们很多钱好呢？道理可想而知。如果自命都难保的话，拿钱来干什么呢？后人也不可能用我们身后遗留下来的钱给我们超度，所以钱没有用，挽救生命当然很重要。

但眼光能放长远一点看，还是法布施更重要，为什么呢？虽然他们将这些鱼送给我们放生，可以免去这些生命一次死亡的痛苦。但是如不能给它念佛等等，就没有办法真正利益它，仅仅是放了一条生命而已。它以后去干什么就很难说，如果是肉食动物，还不如让它在闻听佛的名号后死去，既可以给它种下善根，还可以让它停止造作恶业。

世间人都非常向往长寿、富裕或具有神通，但这些对一个修行人或对一个众生来说，从长远的角度来看是有好还是没有好，很难断定。

大家都知道提婆达多，如果提婆达多没有神通，他就不可能造两个无间罪。正因为他有了神通，才能收伏那个国王。国王觉得这个人非常了不起，也就对他言听计从，两个人串通一气，才会造作很多无间罪。

关于长寿，也有一个公案：阿底峡尊者的一个弟子，因参与村子里的纠纷，死的时候犯了戒。听到消息后，阿底峡尊者很伤心，感慨道："我那弟子早死三年还是一个三藏比丘。"意思是说如果早三年他死去，还是一个持戒清净的比丘，学识渊博的三藏法师，三年后就判若两人。　　所以，寿命长也不一定有益。有些众生寿命长了反而因此造很多恶业。

前段时间网络上也有人问，有时候我们在市场上或其他地方，遇到一些即将被宰杀的生命，要买他们也没有那么多钱，怎么去饶益它们呢？很简单，给他们念佛。如果随身带一些清净的甘露丸，就喂给他们；如果没有，佛号、咒语随时可以念。佛号、咒语的功德是不可思议的，念了一定会对它们有利。

比如我们经常念释迦牟尼佛的圣号"达雅他，嗡牟尼牟尼玛哈牟尼耶梭哈"。往昔仅仅依靠这句圣号，就成就了无量的佛陀。这一点在很多经书上都有记载。

念佛号、咒语的时候，发心是很重要的，不能有自私心。无始以来，我们的自私习气很浓很厚，如果给他们念佛只是为了自己的健康、长寿，这不是大乘佛法。但无论如何，念也比不念好。藏文仪轨里有一些特殊的法布施，汉文仪轨里没有，念缘起咒也可以代替。放生的时候，即使是放一条鱼，也必须要念。因为这样念佛之后，很多众生就能得到解脱。

另外，念佛的时候还要合掌。为什么要合掌呢？极乐愿文解释里讲过，合掌是为了向阿弥陀佛表示恭敬，为了祈祷阿弥陀佛。合掌一次也可以遣除很多大劫的业障，所以要合掌。要一心一意观想我们替这些生命合掌，替这些生命念咒，念佛的圣号。这样，它们就能够得到这些功德，能够清净很大的业障，很快就能成就。这个非常重要。

放生的数量当然是越多越好。小体积的动物，身体没有那么大，有限的钱就可以买很多，不但可以救很多生命，而且也可以让它们得到解脱。但放大体积的生命，比如牦牛、绵羊还有鲢鱼等等也有很多好处。因为身体越大，死的时候痛苦也越大，我们也现量可以看到。我们给它避免、解决了很大的痛苦，所以功德也很大，经书上有记载，《俱舍论》中也讲过。譬如杀一只蚂蚁和一头牛，罪过哪个大呢？本来两个都是畜牲，但小虫子死的时候，相对而言痛苦没有体积大的动物大。牦牛、绵羊之类，因为体积大，身体大，所以死的时候痛苦也很大，杀害它们的罪过相对而言也要大一些。

放生的动物，我认为泥鳅最理想，它的体积也比较大，死的方式也很残忍，而且身体不是很大，几块钱可以买到很多。但也要视当地情况而定，不一定非要放泥鳅。

学习大乘佛法刚刚起步的人，弘法利生的事业就是这个。佛住世时一转*轮，现场有几百几千的众生成就阿罗汉的果位，几百几千众生发无上菩提心等等。但是我们做不到。现在只有根据自己的能力，每月积攒10元、5元或2元、1元，过段时间拿来放生，这是我们能做到的，这就叫做饶益众生，就是法布施。

财布施：

密宗里有一些仪轨，比如专门喂鱼鸟的仪轨：在米饭里加一些咒语、甘露等等进行加持，里面不能有血肉。我们平时没有做，但这不是最重要，最重要的就是我们刚刚讲过的法布施。

以上所讲的就是布施波罗蜜多。

第二、持戒

持戒可以分两种。第一是持守小乘不伤害众生的戒律；第二是持守大乘利益众生的戒律。

如何具备呢？要尽量想办法，在放生的过程当中，不让动物受伤。鱼从筐里跳到筐盖上面或地上时，身体有可能会受伤。平时比较常见的是，很多人抓起来就扔到河里。这样不对，除了鸟类动物，抓起来就扔，它会有很大的恐惧感，精神会受到很大的伤害。如果这样做，下一世我们就有可能成为精神不正常的人，所以不能这样扔。抓了以后，轻轻地放回筐里。在没有念经，没有放甘露丸之前尽量不要放。如果没有念经，没有放甘露丸，系解脱也没有搁它们头上之前就放了，对这些生命来说是很大的损失，所以不能放。

放生的行为也断除了一些罪过。譬如说放一条鱼，第一，鱼市场的老板如果把这条鱼卖给餐馆，他就有杀生的罪过，我们买下来以后，免除了他的罪过；第二，如果我们不买这条鱼，餐馆里的厨师会杀它，我们买了以后，免除了厨师的罪业。第三，在餐馆里那些吃鱼的人，也有杀生的罪过。我们买了以后，就断除了第三个杀生的罪过。抓鱼的农民在抓鱼的时候，不知道是要放生还是杀生，所以不一定能免他的罪过，但其他的三个罪业都可以消除。放生的时候，尽量不要伤害那些放生的动物或是其他人的心，就是利益众生。

这样放生就是持戒。

第三、忍辱

在放生的时候，也会遇到一些困难。譬如，严寒酷暑，身体劳累，蚊虫叮咬以及别人的刁难等等，遇到这些外境时要观想这是我消除罪业很好的方法，或按《入菩萨行》里讲的自他相换，即我替一切众生承受这些痛苦。虽然是一些小的痛苦，但这样观想，这样思维，也可以积累很大的资粮。所以，要安忍身体上的一切艰难困苦。如果遇到别人制造违缘，也不能与人争吵，生起嗔恨心，要忍受别人的无理取闹。这些就是忍辱。

第四、精进

精进是对修法有欢喜心。在放生的时候，应该是每个人都对放生有欢喜心的。有欢喜心，精进也具备了。

第五、禅定

禅定如何具备呢？有人想，禅定就是打坐，我们也没有打坐，不可能具备吧。不对，也可以具备。经书上有记载，讲经说法或做其他善事，都可以具备禅定。譬如说法的时候，认认真真讲，不胡思乱想，这就是禅定。放生的时候，念经的时候，一心一意去想，认认真真去放，这就是禅定。如果念经的时候，口虽然在念，心里在想另外的事情，这就是散乱，就不具备禅定。禅定是心平静下来的一种状态。放生的时候，一心祈祷佛陀或对这些生命发慈悲心，这就是禅定。

第六、智慧

智慧如何具备呢？放生的时候，知道这样做是大乘佛法，这样做有善根。因为这样做的话，有很多众生都能够得到利益等等，放这些众生的时候，念诵经文、佛号、咒语，就具备了智慧。如果再完善一点，在放生的时候，要观三轮体空，要知道自己、被放的生命、放生的活动，这三个都是如幻如梦的。如果有这样的见解和证悟，那自然是智慧。如果没有这样的见解，那我们刚刚所讲的那些，也是智慧。

这样放生，就具备了六度。如果能以加行发心、正行无缘、回向菩提的三殊胜摄持，放生就是非常殊胜的行善。

每一个人从无始以来到现在，杀生的罪过无穷无尽。不要说无始以来，就是这一世，从出生到

现在，杀生的罪过也有很多，足够将我们赶向地狱，放生就是最好的对治力。同时还要发心，从此以后，不故意去杀害众生，如果有这样的决心，杀生的罪过是一定能清净的，这毋庸置疑。如果不能这样下决心，也可以在生命里选择。譬如说从今天起，生生世世不杀蛇或不杀泥鳅，这样发誓再放生的话，就可以清净无始以来到现在我们杀蛇、杀泥鳅的罪过，但杀其他生命的罪过不能清净。

如果我们今天发誓，从今天起，我不杀恐龙。这样发誓有没有意义呢？很多人都认为，恐龙你想杀也杀不了，这没什么意义。但不是这样，这也有意义。有什么意义呢？这种动物曾经存在过，所以我们以前肯定杀过。现在这样发誓，虽然其他的杀生罪过不能清净，但杀恐龙的罪过是能够清净的。如果能够发誓所有的生命都不杀，那就是杀所有生命的罪过都可以清净。如果针对某种特殊的对境，发誓不杀生的话，那就是杀这种对境的罪业能够清净。

放生是清净杀生罪业最好的一种对治方法。但是，如果仅仅为了清净自己的罪障去放生，虽然罪业可以清净，但这不属于大乘佛法。将放生作为自己清净杀生罪业的对治力，还是发大乘的菩提心，全由自己选择。

过去无量的佛陀，包括释迦牟尼佛，当初发菩提心的时候，发誓度化一切众生，一切众生成佛之后自己成佛。但我们尚未成佛之时，他们已经成佛了。这是什么原因呢？是不是释迦牟尼佛违背了自己的誓言？不是。佛的悲心广大，所以这样发愿。因为他的发愿非常伟大，非常殊胜，所以能很快成佛。而我们时时刻刻都在考虑一己私利，至今还在轮回里挣扎。所以，是否能够成佛，一切取决于自己的发心。

有些人认为，鱼市场的生命如恒河沙，我们买的只是其中小小的一部分，所以很失望。那么多鱼是买不完的，那么放生究竟有多大意义呢？

想解救所有的生命，不要说我们，即使佛也无能为力。佛也只能度化有缘的众生，面对无缘的众生，佛也无可奈何。放生也是这样，即使你富如帝释天，也买不完所有的生命。因为众生是无边无际的，佛度化众生也有鞭长莫及的时候，我们就更不用说了，所以，只有尽自己的能力去帮助众生。

每一个参加放生的人，都能得到同样的善根，这在经书里有记载。譬如我们一百个人去杀一个人，这个罪过不是我们一百个人分，而是每一个人都有杀一个人的完整罪过。行善也是这样。譬如说一百个人去放一条生命，每一个人都有放一条生命的功德，不是这一个功德一百个人分。我们现在已经放了将近两个亿的生命，参加放生的每一个人都能得到这份功德。这种善法本身就不可思议，如果再加上如理如法地发心和回向，功德就更不可思议，一定能够清净我们所有的罪业。

这就是关于放生的简单开示。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光一 5、金刚上师与灌顶

金刚上师与灌顶

今天作一个简单的开示，讲金刚上师和灌顶。在藏地，人们对于金刚上师与灌顶的认识一般没有太大问题。但是目前在汉地，很多居士对于金刚上师与灌顶的认知存在十分严重的问题。很多人因为缺少这方面的知识，所以盲目地依止一些金刚上师，然后盲目地接受一些灌顶，结果造成不好的后果，这是比较普遍的现象。其后果涉及到方方面面，但主要有二，一、是那些金刚弟子(即学密之人)个人修行上的一个大问题；二、这些现象对于整个藏传佛教及密宗带来了一些不好的影响，使得社会各界人士，无论学佛或不学佛的人对藏传佛教产生误解。所以我们要讲这两个问题。

一、金刚上师

是不是从藏地出来、穿藏红色僧装的人都具足了金刚上师的条件？或者具有活佛、堪布等名字的人是不是都是金刚上师？都不一定。今天，我们就来讲一讲什么样的人可以做金刚上师，同时，再讲讲做小乘和大乘显宗上师所要具备的条件。

1．为什么要择师

有些人也许会想，我们也不做金刚上师，为什么要讲这些？你们虽然不会做金刚上师，但是你们会依止金刚上师，那时就要依止一位真正的金刚上师。因为，依止上师是刚刚开始学佛时一个非常重要的问题。如果不正确地依止上师而走错了路，就浪费了这珍宝人生。人的生命本来就很短暂，在这短暂的一生中，遇到正法很难，之后遇到真正的善知识——金刚上师就更难，此后能依止金刚上师如理如法地修行更是难上难，所以要想学正法就有一系列的困难。我们学佛就要学一个正规的法，要走一条正规的道路。

佛教就象一个超级市场，其内容十分丰富。如宁玛巴的《大幻化网》里讲，佛法可分为五乘。第一是人天乘，只求人天福报；第二是声闻乘；第三是缘觉乘；第四是大乘显宗的菩萨乘；第五是密乘。如果你想求人天福报，佛教里有这样的法；你想修声闻的法、缘觉的法，佛教里也有；若想修大乘显宗的法或者密乘的法，佛教里还是有。超市里有很多东西，自己可以随意选购。同样，佛教里从世间法到最顶峰的无上大圆满，有一层一层的很多修法，其中选择哪一个，是由自己决定的，这是每个人的自由。诸佛菩萨虽然希望大家都修解脱法，不要去追求人天福报，但这只是他们的期望而已。他们既不会勉强所有的人都去修密法，也不会勉强所有的人都去修大乘法或小乘法。因为众生的根机不一样，而一个法门能不能度化所有的众生呢？显然

是不能的。正是由于这个原因，释迦佛才会一转、二转、三转*轮，传了八万四千法门。如果仅一个法门就能够度化所有众生，佛也不会说那么多的法了。

如太虚老和尚提倡的人间佛教，也不代表整个佛法。他们主张建立慈善机构、承办社会福利，帮助人或动物解决一些现实生活中的问题。行持这些善法可以说是人天乘，也可以说是大乘菩萨的行为，因为大乘菩萨非但不排斥而且十分赞叹除了传法和劝人修行以外的、其它利益众生的事业。这些善行是大乘菩萨的行为还是世间法，关键是由自己的发心(动机)决定。

现在很多居士自称是学佛的，但实际上，他是如何学佛呢？上至知识分子和商人，下至农村里的老太婆，很多居士都是修人天福报的。为什么学佛？为什么受皈依戒？为什么受五戒？都是为了健康长寿、工作顺利、事业有成、孩子们能够顺利地考上大学、能够找到很好的工作……这是不是学佛呢？佛没有这样做过。我们都知道，自从佛发了菩提心后，于三大阿僧祇劫中，从没有为自己希求过这些世间安乐。这样的“学佛”更应该叫学法。梵文的法(Darma)，中文译音为达摩，其意很广，包括世出世间一切法。在修持正法上讲，“法”具有度众生的能力，可直译为“持”，即抓住的意思。若修人天福报，此人则可享受一些人天报应而不堕恶趣，具有“法”的意义。由此可见，只是为求人天福报或现世利益而行善，不是学佛，只是学法。现在，很多自称学佛之人都是这样发心的。

在剩下的修行人中，又有一部分人是为了自己的解脱而修行。虽然我们都会说“我是大乘佛教徒”，而实际上，相当一部分人却是为了个人的解脱。我们修加行是为了自己，放生也是为了自己，烧香磕头还是为了自己，处处都是这样，和上班或处理一些家务事没有很大差别。上班不是为了其他人，就是为了自己的生活；修五加行、听法也不是为了其他人，就是为了自己的解脱，同样都是为了自己。

只有剩下的一部分人才是真正在考虑众生的事情。自己的事，他没有去考虑。如经中所喻，种谷可得谷，但稻草不求自得，无须专门求得(种谷喻为菩萨行六度万行，谷喻为众生的利乐，稻草喻为自己的利乐)。又有一个比喻是，烧火做饭可得饭，火起而烟自然冒出，不须专门求烟(烧火做饭与种谷义同，饭与谷义同，烟与稻草义同)。这是什么意思呢？虽然人的能力是有限的，但不管你的能力怎样，如果你真正能够放下自己(不要说现世生活上的问题，甚至后世的解脱也不去管它)，根据自己的能力，只是一心一意、无条件地利益众生，那自己的事情怎么办呢？自利之事不需要专门去做，会不求自得。其实，只是我们放不下而已，如果放得下，就不用专门做。对此，有一个很好的例子可以证明。我们众生从无始以来，生生世世流转轮回，无论做高贵的帝释天王，还是转生为微贱的蚂蚁、蚯蚓，随时随地无不为自己打算，从来没有考虑其他人的解脱，但是今天我们有什么结果呢？还是流转于轮回中，什么也没有得到。今生去世时依然空手而归，以后也是这样，世世代代都是这样。而佛真正把自己的一切都放下了，没有去管自己，只是一心一意利益众生，正如佛的广传里所记载的，就是为了填饱一个众生的肚子，他都会舍弃自己的身体甚至生命，更不要说其它的。他没有管一己之事，但是佛已经成佛了，他的福德和智慧都已经圆满了。所以能够放下就会和佛一样，不能放下就和六道众生一样。学佛人当中，真正能够学到大乘佛法的人较少。但这只是从外现上得到的结论，所以有可能是不准确的。

凡是只考虑自己的解脱，无论闻思修或做世间善法都是小乘的道路；凡是考虑其他人的解脱，不要说闻思修，即使外表上是造罪，也是积累成佛的资粮。佛经里有许多这样的公案。我们经常为了自己去放生、修法……，表面上做得非常好，但实际上，我们从根本上已经错了。

是不是为他人着想的所有事情都是正法呢？不一定。社会上确实有很多善良的人，每当见闻他们的事迹时，我感到非常惭愧。他们也不是学佛人，也没有说为了度化众生而成佛，但是他们做得那么好，这是我们有目共睹的。而我们天天从早到晚念了一遍又一遍：为了度化众生发菩提心，这只是口在念，但我们的心行是否与之相应呢？

总之，只有为了众生的解脱而行利益众生的事业，才是正确的路，是我们要走的路，是菩提之路。

这样的路我们该如何走呢？我们需要一个人的引导，才能顺利地走上菩提道。例如世间的学问，无始以来，我们在生生世世中，肯定学了很多次，只是现在想不起来了，然而，如今只学其中一种，尚需一位老师的引导，否则难以学会。放下自己的事，是无始以来我们从未做过、想过，甚至连作梦都很少梦到的；而利益自己，是我们生生世世做惯了的。今天，佛要求我们把无始以来一直做惯的放下，去接受一个从未想到的事物，该有多难啊！这肯定要有善知识给予帮助才能办到。所以，选择金刚上师和善知识特别重要。

2．如何择师

(1)作大乘上师的条件

什么是衡量大乘善知识的最低标准呢？第一、大乘上师要有无造作的菩提心。据佛经所载，若某人有不造作的菩提心，即使其他方面不是十分完美，在没有其他上师可寻时，我们也可依止他。我们依止上师，除了希望依靠他获得对解脱有利的智慧和方便外，别无所求。若他有不造作的菩提心，就多多少少会给我们灌输一些好的东西。也就是，他绝不可能为获得个人的财产、名誉和地位而利用我们；他会尽己所能来度化、引导我们。所以我们还会多多少少得到一些有用的东西。第二、只具有菩提心是不太圆满的。比如在世间，我们找到一位人品极好的老师，而他却一无所能，我们跟着他又能学到什么呢？同理，若上师人品虽如弥陀、观音一般(菩提

心还是必要的)，但我们要的是解脱智慧，而他对此却一无所知，老师都没有智慧，我们哪里能得到智慧呢？所以，大乘上师在无造作菩提心的基础上，要或多或少地精通显密教理，特别要精通我们所需要的、正式修法上的智慧。若某人不具有菩提心和智慧，他表面上会说得很好听、做得也很好，但实际上，利益自己的成分很多，考虑其他众生的成份很少，他会为了自己的一些目的利用我们，如果我们在很多关系上处理不好就会很麻烦。这时，还是以不依止为好。上面讲的这两个要求，是做大乘上师的最低标准。

(2)作金刚上师的条件

做金刚上师只具备上述的最低标准是不够的。无垢光尊者的弟子智悲光尊者，是宁玛巴一位非常伟大的成就者。他着的《功德宝藏论》里收集了很多显宗、密宗对金刚上师的要求。之后，他作了一首偈子，其中讲到：因为现在是末法时代，众生的福报浅薄，要找一位非常完美、如佛陀或大菩萨一样的金刚上师，恐怕难而又难。故尊者说：且不谈很高的要求，对金刚上师比较低一点的要求是：

第一，三戒一定要清净。三戒是指别解脱戒、菩萨戒和密乘戒。

1)别解脱戒清净。别解脱戒分为在家和出家两种。故从这个角度而言，金刚上师既可是在家人，也可是出家人。在家的金刚上师首先要具足圆满、清净的居士戒。

2)菩萨戒清净。作金刚上师一定要有愿菩提心和行菩提心。说到菩萨戒，我要强调汉地存在的一个问题。现在，汉地很多学佛人都认为，我曾在某法会上受了菩萨戒，所以我肯定有菩萨戒。但实际上，他们得到菩萨戒了吗？很难说。问题在于，获得菩萨戒的关键是什么？若举办一个非常隆重的法会，并邀请一些高僧大德，由他们为大家举行一个授菩萨戒的仪式，是否就得到菩萨戒了呢？从外缘上讲，很多条件都具备了：传戒上师是有菩萨戒的高僧大德；他懂得怎样传菩萨戒；仪轨也准确无误；我们去参加了；法会也非常隆重，种种外缘十分圆满。但得菩萨戒的关键是内因而非外缘。内因就是我们从心灵深处是否发过菩提心。比如说，参加授戒法会后，我们应扪心自问：现在我做的一切，是为了利益自己，还是为了利益众生？若是为了利益众生，就要有为了度众生而成佛的念头。若大部分修法的动机是这种念头，就可以得到菩萨戒。反之，若处处都是为了我自己的解脱，那你根本没有菩提心，又怎么会有菩萨戒呢？这是绝对不可能的事。这时，首先要锻炼、调整自己的内心？也就是按加行里讲的发菩提心的方法，先修四无量心，再发菩提心。佛法再三强调，所有行持要从内心出发，从内心开始。内在没有任何基础、没有菩提心，只是参加授菩萨戒的法会有什么用呢？传戒法师虽是高僧大德，福德、智慧都很圆满，但是他的圆满对我们有什么用呢？我们自己不发菩提心，他也没有办法强迫把我们变成菩萨，如果有这种可能，释迦牟尼佛早就这样做了。所以得菩萨戒也没有那么容易。一旦得了菩萨戒，就要护持使之清净。

3)密乘戒清净。获得密乘戒需要得到真正的灌顶。现在，我们也会说：我是受了灌顶的，有密乘戒。但是否真正得到要看三个方面：第一、给你灌顶的人有没有灌顶的资格和能力，再进一步说，他自己有没有密乘戒。第二、你本身有没有受灌顶的资格。第三、举行的灌顶仪式是否如法。如果能保证这三个方面都没有问题，才可以说我已经入了金刚乘。否则，是不是金刚弟子还是值得怀疑的。

第二，要广闻佛法。例如，有些修行人(以前某些在山洞里修行的老喇嘛)，修行相当好，戒律清净，又很虔诚，对上师非常有信心。在智慧上，他还是多多少少了解一些，但是，要给别人传法就很困难。因为佛法跟世间学问不同。比如，虽然你只精通世间所有学问的一部分，但在这个圈子里，你就是权威。而佛法不是这样，只有精通了整个佛法后，你才可以融会贯通，了解佛的真实意趣，若只看了一两部经典，是很难做到这一点的。因为佛法可分为了义和不了义两种。佛传法时，要考虑听众的根器，传对他们有利的相应之法。如果讲实话，而有人不能理解，佛是不会这么做的。假如实际上不是这样，但若暂时这样讲，可使大家都能理解，都很开心，又由这个开心，都能够走上解脱之道，那么，佛就让大家开心，先讲一个方便法。这难道是佛打妄语吗？不是，佛要观察众生的根器，应机施教。众生的根机各种各样，因此佛说的法也各种各样。而所有这些法中，真正佛的思想是什么呢？这只有在精通了很多经论后才会明了。这是佛教与其它学问的不同之处。所以若要给别人传法，就必须广闻多学。

第三，要有大悲心。因为，作为金刚上师就要以悲心摄受其他人。若某修行人戒律清净，又懂得一些显密教法，但他只是独自在山洞里修行，拒绝跟所有的人接触，不愿意摄受他人，那么，他虽是一个真正的修行人，却不具备做金刚上师的条件。

第四，要精通显密仪轨。特别在密宗里，有很多事业法，它们是度化众生的方便，可以遣除修行的障碍。但这些全是依照仪轨来做的。若什么仪轨都不懂，就缺少了许多度生的方便，所以要精通这些仪轨。

博通经论和显密仪轨是从学识方面讲的，但更重要的一点是：

第五，要有证悟。譬如要灌一个大幻化网的灌顶。在大幻化网中有一百位本尊，其中有五十八位忿怒本尊，四十二位寂静本尊。授灌顶者不但要将所有的本尊都观想清楚，甚至连每尊佛的手里持有什么法器、结何手印、身上有何装饰也要清晰地观想出来。若做不到这一点，他怎么给人灌顶呢？所以做金刚上师一定要有证悟。又如，给别人传讲大圆满，首先自己必须证悟大圆满。如同为人带路，首先要把路了解得清清楚楚，才可能引人走上正途。若领路人都是糊涂的，又怎么为人引路呢？同样，若上师自己都没有证悟，他讲什么大圆满呢？所以传大圆满、传窍诀的人必须是证悟者。

这里的证悟，不要求断掉所有的烦恼，也不要求证悟圆满的智慧，只要求或多或少地断除了烦恼、证悟了智慧。这个智慧不是世智辨聪，也不是文字上的知识，而是通过修证得来的。

第六，要懂得四摄法。即四种大乘菩萨摄受众生的方法。若不懂四摄法，也没有办法度化众生。

对金刚上师较低的要求，就是以上六点。具备这些条件的称为具德上师。可是，我们西藏有一个说法：小偷和佛，难以分辨。在大街上有很多很多的人，其中谁是小偷呢？我们不知道。佛也是同样的，在大街上的众多人中，肯定有佛的化身，但佛的头上也没有写着“佛”字，所以从外表看不出来。既然这样，我们该怎样去选择、依止金刚上师呢？在密续里讲了三种观察金刚上师的方法。

首先，在还未接触时，向住在这人附近的大众打听，因为这些人应该比较了解他的情况。这是从远的方面讲。第二，从近的方面讲，虽然不接触他，但可以在这个人的附近观察他的行为，仅观察一两天是不够的，因为短期内他是可以伪装出来的。第三，就是真正接触这个人并仔细观察，在观察五、六年、七、八年后，如果你觉得上述六点他都具备的话，就可以去依止。但是我们现在有没有这样的时间呢？对于现在工作繁忙的人来说，怎么可能用七、八年的时间去观察一位上师呢？但是，我们要真正地得到灌顶或接受一些密宗的窍诀，对金刚上师又必须要严格要求。该怎么办呢？此时，象法王晋美彭措等那些高僧大德，就是最好的选择。我们现在不用观察，他们是很多高僧大德长期以来已经观察好的，依止他们，就不用费太大的心血。而其他上师，就必须要观察。

上面讲的是密宗对上师的最低标准，不符合这样的标准，就没有办法做金刚上师。但是做不做金刚上师是他们的事，依不依止是我们的事。在前面也提到目前汉地的状况：从藏地出来的穿红衣服的人，只要自称是活佛或堪布，人们便不看他的背景，一律去接受灌顶，也不知道灌顶有哪些条件。大家只知道灌顶很好，金刚上师很好，仅此而已。如果依止以后永远不退失信心，到也无妨。而实际不是这样。比如一人来灌顶，大家都去听，等他走了没过一个星期，这些人就开始毁谤：“噢，我们错了，他(上师)没有修证、没有戒律，……甚至连人品都不好。”或者又说：“你的上师不如我的上师，我的传承比你的传承好，我的教派比你的教派好”等等。这些都是目前在汉地的居士里面存在的一些问题。

3．做小乘上师的条件

下面，我们顺便说一下小乘的上师。做小乘的上师，

第一、要戒律清净。也就是说，若是沙弥(尼)，则沙弥(尼)戒清净，若是比丘(尼)，则比丘(尼)戒清净；第二、要精通戒律；第三、要非常关照跟他学的那些弟子。其它的还有很多，但我们不讲，只讲这三点。

由上可知，在所有的上师中，对密乘的上师要求最严格，特别是对修证的要求，因为证悟不是很容易的事。密法绝对不允许你盲目地依止上师，它严格地要求你再三地观察，选择好上师后，再依止他听法、受灌顶。此后，有一个更重要的要求是，从今以后，无论发现他有什么样的过失，你都不要退失信心。这位上师有功德也好，没有功德也好，你要认真地依止，否则又会造业。现在无论在汉地或藏地，都是既有很多真正的金刚上师，也有很多不具足金刚上师条件的人。所以对于我们来说，要观察好，选择好。

如果你不能观察的话，又该怎么办呢？他们无论是出家人或在家人，都是修行人，尤其是穿僧衣的出家人，他多少都有一些功德，这是肯定的。释迦牟尼佛也讲过，出家后还俗犯戒的人象獐子的尸体一样。因为獐子死后，虽然变成了尸体，但它身上还有非常有用的麝香。其他不修法之人，佛说，就象狗的尸体一样。狗死了以后，身上没有任何有价值的可取之物(这是古印度人的看法)，它只是一具尸体。也就是说，一个出家人即使再没有功德，也比一般情况下的在家人好，他总是或多或少有些功德。所以在家人的做法应是，从自己的信仰上，要恭敬所有的出家人，不要去观察他们的过失。但如果你要依止某位出家人，一定要再三地观察。如果你不依止，却常认为这个出家人这里不如法、那里不如法，是没有必要的。因为有无功德从外表上是看不出来的，也许这些人都是菩萨的示现。

印度曾有八十位大成就者，他们显现为什么样的人呢？今天，如果我们看到他们，肯定会生起很大的邪见。他们中有些是打猎的，有些是妓女或屠夫，总之都是世间种姓最下劣之人，但他们却是佛菩萨的应化。所以我们要培养这样的习惯，在信仰上这样恭敬，对我们没有任何损失。这是你们居士应有的正知正见。

第二、灌顶

目前，在灌顶方面存在一些严重的问题。大家都认为灌顶非常了不起，所以去接受灌顶；有些人听说没有灌顶就不能看密宗的书，他很想知道密宗的书里到底讲了些什么，越不让看就越想看，为了有资格看密乘的书，他便去接受灌顶；有些人觉得，有资格看很多密宗的书是很了不起的，因此要接受灌顶。而且，人们往往在接受灌顶之后，不认真地护持密乘戒。在汉地的各大城市里面都是这样，包括国外和藏地某些地方也有这种现象。

还有，很多人都认为金刚上师在灌顶时，自己到那个地方坐一坐，听一听，吃一些发下来的加持品，再将佛像搁在头上，这样就得了灌顶，很多人都有这种看法。实际上不是这样。

是否得到灌顶要考虑三个因素：第一、给我们灌顶的人是否具备金刚上师的条件；第二、我们是否有接受灌顶的资格；第三、金刚上师给我们灌顶时，方法是否如理如法。这三方面有一个欠缺，我们就没有得到灌顶。如果以后我们要接受灌顶，就需要观察这三方面的条件。

首先讲一下什么叫做灌顶。很多居士包括汉地的出家人，都不懂灌顶是什么。有些人认为：灌顶后，修行上会有很大的进步，很快就要成就了。有些人认为：这是一个开许，灌顶后就可以看许多以前不能看的经书。需要澄清的是，灌顶后马上成佛，对目前一般人的根机来说是不可能的，曾经有一些这样的人，但他们是利根之人。对普通人来讲，不要说马上成佛，甚至在灌顶后立刻能够看到进步都是不一定的。

那么，灌顶到底是什么呢？灌顶就是一个高层次的授戒。比如授比丘戒、比丘尼戒时有一个仪轨，授菩萨戒时也有一个仪轨。同样，授灌顶时还是有仪轨。更确切地说，受灌顶就是受密乘戒。如我们去受大幻化网灌顶，幻化网有五条根本戒，十条支分戒。我们首先要看这些戒律能不能做到。如果目前能够做到，你就去接受这个灌顶，如果根本没有办法做到，就不能去受，否则灌顶后会犯戒的。凡是灌顶都是授密乘戒，只是戒条各不一样，有多有少。这些戒律中有一些是一般人做不到的，但是可以开许，一般人做不到的总有办法用其它的来代替；一般人能够做到的，也有我们做不到的。所以首先要了解灌顶的那些戒条，若觉得能够接受，才可以去受灌顶，这样才是如法的。

若灌顶时根本不知灌顶就是授戒，而且上师们也不讲。这样，灌顶三、四年后还是不懂。以后看到密乘戒的法本时，才发现两件事：或是根本就没有得到密乘戒，或是密乘戒早就破了。这有两个原因：一是自己没有好好考虑，二是授灌顶的人没有介绍。

律经里讲，如果我们给某人授比丘戒或比丘尼戒，必须要给他讲清楚从今以后你能够做什么，不能做什么。佛说，假如拿一把非常锐利的刀交给屠夫，让他去杀生，我们觉得这肯定有很大的罪过。但是这却不如给一个人传戒而不给他介绍戒条的罪过大！授戒不是很好吗？灌顶不是很好吗？为什么会有罪过呢？因为如果他真正得到了灌顶，上师也不给他介绍戒律，第二天他就犯了密乘戒，那么他不是要堕金刚地狱吗？这个灌顶对他到底是利益还是伤害呢？但这是授灌顶者的责任，不是我们责任。可是现在已经破戒了，即使是他们的责任，而受害者却是我们。所以接受灌顶前首先必须懂得灌顶是授密乘戒。虽然得了灌顶后，可以被开许看密乘的书，而且可以逐渐地、间接地增长一些智慧，减少一些罪业，但灌顶主要是授戒。
　　首先我们介绍了什么是灌顶。下面讲得到灌顶要具备的条件。

只有具备了六种因缘——二因四缘，才能够得到灌顶。二因四缘的第一个是相应因。相应因本来是指人体里的气脉明点等。对于一个六根具足之人，这个条件基本上是具备的，不用考虑。
　　第二是俱生因。它是指灌顶用的法器，如宝瓶、佛像、甘露等。

有了一个瓶子，上面插一根孔雀的羽毛，是否就是一个法器呢？不是。还需要很多其它东西，这些具备后，还需要金刚上师对它进行加持。你们经常说“加持，加持”，什么叫加持？加持就是有一定能力的人，在某种物品里面加入一种能力。比如说平时我们喝的水，只是自来水或矿泉水等，只能解渴。但是加持过的水，就有能力消除业障和增长智慧。它的能力之源是什么呢？是不是念一个经就有这种能力了？不是。如果念一念经就叫加持，那凡是认字的人都可以做到。事实上，加持的来源是一定层次的修证，这样的人才能够加持这些灌顶用的法器。现在，有钱的人可以购买到外表非常庄严的金银做的宝瓶，里面需要的很多药物也可以在中药市场买到。但金子就是金子，金银不会有什么加持吧？同样，佛像、甘露水等也需要开光、加持。在我们眼睛能够看到的物体上，有一种肉眼无法看到的能力，那就是通过他们的开光、通过他们的修证加持得到的，这是金刚上师们的事。如果我们选择了具德的金刚上师，他肯定有这个能力，我们便不用考虑俱生因。

下面讲四缘。第一是因缘。修密乘的金刚弟子所要具备的条件叫做因缘。他需要具备什么样的条件呢？他要对密乘有坚定不移的信心，且在灌顶的现场，能够听到金刚上师讲的话、念的仪轨，需要观想的能够观想，这种人可以说因缘已经具备了。如果对密法没有什么兴趣，或者是以好奇心去接受灌顶，这种人就不具备因缘，他也得不到灌顶。有些人虽然对密法有一些信心，但是到了灌顶现场不认真听，也不具备因缘。

第二是增上缘。这是金刚上师要具备的。如上所讲，金刚上师相当重要。你们中的居士都去过学院，在学院听过很多法，基本上没有问题。但在其它地方，不能经常听法的那些居士，虽然非常虔诚，但是因为他们对密法不了解，缺少这方面的知识，所以非常盲目。他们不会选择金刚上师，在这上面发生了一系列问题。

如果金刚上师没有灌顶的能力，就得不到灌顶。若灌顶时他只需要念一个经，那么谁都有灌顶的资格。不是这样的。他必须要精通密宗的经典而且要有修证。特别是在生起次第和圆满次第上，要有一定的修证层次，才可以给人灌顶。这样的灌顶才是如法的。其它的灌顶都是形式。听听那些声音也是有功德的，因为那也是续部里的金刚语。除此以外，得不到什么。因为这里面没有什么可以得的。如同锅里没有瓢，可以舀得出东西吗？所以观察、选择上师很重要。

第三是所缘缘。金刚上师也是标准的金刚上师，我们自己也有信心，且所用法器也很圆满，是加持过的，但是还需要具备一个缘。灌顶中，上师会让我们做很多观想，如果不观想这些，就

不具备所缘缘。所以那个时候，要认真听灌顶词，让我们观想的都要一一观想，这些全部都做到，才能够得到灌顶。若你的身体虽然在灌顶的现场，但是心里胡思乱想，是得不到灌顶的。这很容易发生。你们很多人都去学院接受过灌顶，灌顶的金刚上师已经具备了上师的条件，找不到再好的了，而且在法器和灌顶的仪式上也无可挑剔，但是我们有没有认真地去听，去观想呢？若是没有，灌顶还是不圆满的。

第四是无间缘。无间缘是指灌顶的次第不能颠倒，前面的灌顶和后面的灌顶，一个一个不能错乱，但这不是我们的事，是金刚上师的事。

综上所述，在灌顶时，我们自身要做的是首先观察选择好金刚上师，然后到灌顶的现场，认认真真地听，上师让我们观想什么，我们就认真地观想。

刚才讲的两个因四个缘，其中缺少哪一个都得不到灌顶，这在经书里讲得很清楚。经中有一个比喻，比如古代的马车，它有两个轮子，其中缺少了任何一个它就不能走，同样的，这六个因缘里缺少任何一个，我们就不能得到灌顶。所以，如果我们想得到一个真实的灌顶，就要想尽一切办法具备这六种因缘。

灌顶完后，还有一个更重要的事——护持密乘戒。灌顶就是接受密宗的戒律，在灌顶的时候已经发了誓，这些誓言必须要做到，否则要犯密乘戒，堕金刚地狱，那是非常非常危险的。犯戒者很危险，金刚上师们也有危险，除非是佛或很高层次的菩萨，因为他们不受因果的影响。凡夫有没有灌顶的资格呢？也可能有。凡夫中修到加行道比较高层次的那些人有资格灌顶，但是他也有可能堕地狱。因为凡夫有可能犯戒，如果犯戒，就有可能堕落。这样的金刚上师，都有堕地狱的可能，那接受灌顶的人当然有堕地狱的可能。所以灌了顶以后的一个重要学处就是详详细细地了解那些戒条，然后要好好地护持戒律。这个非常重要。

现在很多事已经颠倒了。比如，我首先把居士的五戒给你们讲得清清楚楚，然后要求每个人都要受，很多人会十分害怕地说：“这我做不到，五戒中有的对我不适应。”但是，人们对灌顶的态度不是这样。凡是有人授灌顶，大家都会去参加。若连居士的五戒中都有很多做不到，那么怎么接受得了密乘的戒律呢？这说明，我们接受灌顶之前根本没有观察。实际上，居士五戒的要求不是很严格，对传居士戒的上师的要求也不那么严格，对受戒者的要求相对来说也不十分严格，但是这时很多人都会觉得：不行，不行。而灌顶的时候，人们根本没有这种感觉。假如有人灌一个大圆满的顶，那么此地凡是听到这个消息的学密居士，肯定都会去那个地方接受这个灌顶。可不可以这样做呢？刚才我们讲了，即便灌顶的法器，灌顶的仪式以及授灌顶者都非常圆满，但是自己也不一定能够接受。大圆满有很多戒律，你能不能护持这些戒律，这一定要选择！居士的五条戒都要这么认真选择，那么对密乘戒更要谨慎，不能掉以轻心。

当然，若如法的灌顶能够得到，功德也非常圆满。不象别解脱戒，它的功德相当大，但同时它也有危险性。不过如果你能认真护戒，根据密宗的要求如实去做的话，它也不是那么危险。为什么这么说呢？因为密法不是针对登地的菩萨，也不是针对佛，就是针对凡夫人的。所以从这个角度来说，我们也不用失望。因为佛都考虑好了，这些密乘戒是凡夫人能够做到的，只是方法一定要正确。所以若能如理如法地做，灌顶还是非常好的。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光一 6、关于因果关系的开示

关于因果关系的开示

今天作一个简单的开示，谈一谈因果的问题，其中包括因果的本体、分别、支分细节以及对因果的疑问。

什么叫做因果呢？比如说一个人去偷盗，偷了东西以后，在他的身口意中哪一个是因呢？我们经常讲的业，在这里和因是一回事。偷盗人用手去抓一个东西放到自己的包里，这是不是叫做因呢？当一个人心里想：我要去偷这个东西，这个起心动念是因吗？上述身口意行为当中到底哪一个是因？一切有部和唯识宗对于因果有很多不同的观点，但是，在名言谛中比较究竟的是唯识宗所阐述的观点。他们认为，每一个人自从无始以来到成佛之间，都有一个心的相续，此心相续有时候有眼耳鼻舌等五识，有时候没有，无论它有怎样不同的分别，总有一个恒时不灭的存在，叫阿赖耶识。造了业以后，就会在阿赖耶识里播下一个种子。还有一个比喻是：下雪的时候，将墨水倒在雪里，雪就变成了墨水的颜色，雪化之后，在地上就可以看到这种颜色。同样的，如果以烦恼去造业，当这个烦恼消失的时候，这个业就会留在阿赖耶识上。业(或因)是一种特殊的能力，如稻谷的种子，我们肉眼看不出它能发生稻芽，但是它确实蕴藏着这样的能力，同样，当阿赖耶识上播下一个业的“种子”，经过一段时间，因缘成熟后，它就会产生出“果”，这个果也叫报应。所以因(或业)的本性就是阿赖耶识上这种特殊的能力。

当一个人杀生、偷盗的行为完成以后，在他的阿赖耶识上就会留下这个行为的种子。这颗种子什么时候发芽是不定的。经书中常用粮食的比喻来说明报应的早晚。粮食蔬菜品种繁多，它们成熟的早晚也不相同。有些成熟只需要一两个月，有些却需要五六个月甚至更长时间，这种差异来自于种子本身的不同，以及地理环境气候等因素。同样的，经书里讲因的成熟有四种：一是今生报应。比如年轻的时候造业，中老年时得报，有时甚至更快，当下就可以看到果报，这是什么原因呢？某些特殊因缘可以使果迅速出现，这个很快成熟的业，来自于它的对境和动机，在《百业经》中就汇集了很多这样的公案。比如说，僧众和普通人是两个完全不同的对境，如果偷僧众的东西或毁谤僧众很严重的话，就有可能在当下或今生见到报应；如果对境是一般人，肯定是有果报，但不一定马上或在这一生显现，这种差别是由对境不同而产生的。另外是

动机的差异，如果杀生的念头非常强烈或蓄谋以久，以这样的动机去杀生的话，那么它的报应很快就会成熟，若杀生动机不那么强烈，则虽然有果，但不会很快显现。

不很快显现的果又可分为三种：一是下一世一定会成熟的果。比如造五无间罪之类的大恶业或大善业，在下一世一定会报应；二是虽然肯定有果报，但成熟期不定，或许三四代以后，或许更长时间；三是也许有果报也许没有果报。从因果不虚的角度来看，这是什么原因呢？如果这个因(或业)的能力很微弱，当它遇到强大的对治力时，它的果就不一定发生。前面三种称为定业，第四种叫做不定业。

业的这四种不同的能力唯有佛是全知的，其他的普通人乃至俱有神通的外道和小乘阿罗汉也不能彻底了解。佛出世时，印度有许多外道，他们用神通亲眼看到一个一生行善的人，死后却去了地狱、做了饿鬼或堕入旁生，如果因果是真实存在的，那么为何善无善报呢？于是他们认为因果之说完全是骗人的。

一个一生行善的人为什么会堕落呢？他今生行善，没有造什么恶业，但是我们不知道他的过去世是怎样的人。也许他今生是行善之人，他的上一世和上上一世还是行善之人，但再往前推就不一定了，可能在很多世以前他造了恶业。从三种定业分别来看，他今生所做善业不属于现世报应和下一世报应的业，而是属于第三种定业，即它有果报，但也许在几千年、几万年，甚至于几百万年之后才会发生。

在我们生生世世当中，有没有这种业呢？回答是肯定的。所以虽然我们现在做得很好，但是如果我们不能清除过去世造的恶业，它就会一直等着我们，这种业一旦发生果报，是没法回避的，只有暂时堕下去了。但是今生做的善业是不是空耗了呢？不是，它也有果报。如果这个业的能力不是很强、成熟很慢，就有可能先堕落再上升。

所以，不要说一点正知正见都没有的人，就连修证比较不错的那些外道仙人，他们在因果知见上都是迷惑的。这是因为因果循环错综复杂、贯穿三世，唯有佛知道前后的一切来龙去脉，而其他人只能知道中间的一部分。他们往往根据自己看到的某些情形，即某人前世行善，后世堕落，便下结论说因果是不存在的。这些外道仙人一般很有学问，也有一些世间神通，于是他们就着书立说，迷惑了很多人，从而渐渐形成一个教派，断见便由此产生了。

常见又是怎么来的呢？有些人虽然有神通，但看得不是很远。他们用神通看到自己来自于色界，在做天人的时候，梵天、帝释就存在了，现在自己死了，但回头看去，帝释梵天还没有死。他继续观察帝释梵天是什么时候生的，什么时候会死，往前看了几千年、几万年发现他们都不会死，于是觉得他们是永远不死的；然后又往后推到几万年、几百万年，但仍然没有看到他们是哪一天生的，这时他就认为，梵天帝释下面的人才会有生死，而梵天帝释是常住不灭的。他们把这个观点写进书里，于是很多人跟着他学，就又形成了一个教派。常见和断见都是这样来的。

现代人在这方面也出现了类似的问题。有些人没有偷盗、杀生或伤害他人，并且持戒行善也做得不错，然而他的工作、生活却处处不如人意，于是有人就想不通：如果因果存在，善良的人怎么会遭到不幸呢？对因果或《俱舍论》没有深入了解的居士也会有这种看法，甚至有人这样说，我参加法会又念了那么多经，就不该有这样那样的病痛或灾难。这种观点是错误的，因为参加法会、放生及所做的一切善举，已经存入我们的阿赖耶识中，没有显果是因为因缘没有成熟，就象一个农民春天种地，他把仅有的粮食都播了种，家里就没有粮食了，要等五六个月以后才会丰收，而现在他却是一个没有饭吃的穷人。有人觉得奇怪，你种了那么多地，天天辛勤劳动，为什么没饭吃呢？这种疑问是没有道理的，因为谁都知道，播种和丰收之间是有一段时间间隔的，现在没有粮食是因为他去年没有好好种地，没有得到丰收，所以把种子播下去后，便没有余粮可吃，这与他今年的辛勤劳作没有直接关系。同样，参加法会或放生与现在的病痛灾难也没有直接的联系，病痛灾难是过去世所造恶业的成熟显现。

现在我们来分析遇到病痛灾难是否全由因果决定的问题。先看外道的观点。一种外道认为，全部显现都是由业力来安排，一个人的一生过得好与不好，甚至连吃一顿饭是早是迟都是命中注定的，是没有办法改变的，但佛教不承认它。病痛也好，灾难也好，它有多种因缘，有些病是前世的病，也叫业力病，这种病无论花多少钱，采用多么高明的医疗手段，都无法治愈，这有可能跟因果有关系。假如你只是感冒头痛发烧，不能排除是因果的原因，但也不是一定由前世的因所导致。所以有些事物确实是跟因果有联系，有些跟因果却没有直接的关联，佛教一直强调不堕二边，在因果上也是如此。若像外道所讲的一切都是命中注定无法改变的话，那修行还有什么用呢？既然已经注定了，什么都不用做了，结果好就随意享受，不好也只有任其发生，听天由命。同样，假如真有一个命中注定的话，那么布施给别人食物也没有用，给了也吃不饱，因为他命中注定要挨饿，所以这种宿命论是不能成立的。还有另一些世间人根本不承认因果，这也是错误的。我们要走中间的路，不堕二边。痛苦和快乐跟因果是否有关，以我们现在的智慧和感官是没法确定的。综上所述，一般情况下，我们现在做得好与不好，是跟以后的果必然关连，但跟现在的显现没有直接关系，特殊因缘除外。

另一种情况，有些人平时无恶不作，但他也没病没灾，过得很好，甚至一辈子都荣华富贵直至寿终正寝。于是又有人说：如果因果存在的话，他们干了那么多坏事，为什么没有报应，行善之人与造恶之人比较时，造恶之人过得还要健康快乐，这不是说明因果根本没有吗？这与种地的情况完全是一样的。

有人认为，因为杀生偷盗违背了宗教信仰，所以才不能杀生偷盗。其实并非如此，其实是因为杀生偷盗违背了自然的规律，所以也必然会遭到报应。比如服毒是不是违背佛教呢？佛教是禁止人服毒的，而毒药本身是不能吃的，如果你非要尝试的话，必然会中毒并感受痛苦，这就是违背自然规律而得到的果报。有些毒品服用后立即会发作，有些则几个月甚至几年后才发作，因果报应也是如此，虽然因果是我们的眼睛看不见的，但它们的显现规律都是一样的。当一个人服毒后还没有发作并活得很健康时，有人便以为他服的不是毒，仔细想想这有道理吗？没有发作并非没有中毒，只是毒发的时间没到而已。同样，杀生偷盗就象把毒品吞下去一样，肯定是要发作的，只不过需要一个阶段或一个过程罢了。

在经书里还讲述了另外一个例子，以前有一个国王杀害了阿罗汉，第二天他所辖的领土内下了无数珠宝雨，以后连续六天中，天降的宝物一天比一天珍贵，但在第八天却降下铺天盖地的黄土，全国所有的人都被埋葬于黄土之下，一命呜呼。为什么国王杀了阿罗汉后反而感得天降珠宝呢？因为他过去世曾造过殊胜的善业，现在虽作了极大的恶业，但当两种不同的业相遇时，原来的善业先成熟，自然得到大的善报，当善报受尽后立即恶报现前。这其中先后的顺序是不是像外道所讲是由造物主安排的呢？肯定不是，这与粮食成熟的道理相同，是由土壤、阳光、气候等诸多因素综合而成，决非人为所致，这是一个自然的规律，因果也是如此。

如果想更多地了解因果方面的问题，可以看《俱舍论》第四品，其中阐述的因果道理十分清晰明了。如果对因果没有一个正确的定解，就会出现许多问题，有神通的人尚且如此，没有神通的人就更不用说了。

第四种因是不定因，因为它的能力很微弱，所以碰到其他的违缘时，不论善业或恶业，它就不会发生果了。比如恶业，我们要给它制造一种违缘使它变成不定业，这个违缘就是忏悔。在《大乘阿毗达摩》中讲无始以来所造恶业都有办法让它变成不定业，这个办法就是对它生起后悔，并发誓以后再也不造的决心。后悔和发誓不造恶是转定业为不定业的两个关键条件。比如，一个人原来靠杀猪宰羊生活，后来改行不做，开始当居士念佛，他对原来的恶业生起很大的后悔心，并发誓一生当中再也不去做这种恶事，当这两个条件完全具备后，他所造的杀业都将变成不定业，以后就不一定得果报，若再进一步深刻忏悔，就有可能完全不受果报。这是这一世的情况，然而往昔世中曾经造过哪些恶业，我们都记不得了，但是我们可以这样来想，从无始以来所做的一切罪业，无论是在知道或不知道的情况下所为，都是不应该做的，如同服了毒药，生起强烈的恐惧和后悔心，发誓从此再也不做，这样就可以令无始以来所造的一切恶业都变成不定业，这是很有意义且十分重要的。如果不能这样做的话，情况就很难讲了。虽然我们今生没有杀生、偷盗造恶业，都是居士或出家人，经常念佛、修法、放生做善事，但是我们所做的毕竟是凡夫人的有漏善业，如果又没有回向的话，一旦生起一个强烈的嗔恨心，便可摧毁长时所积的善业，因为凡夫人的这些善根都是靠不住的，现在做得好，以后做得好不好，谁也没把握。如果我们看得见的话，过去世所作做的不善业肯定全部储存在阿赖耶识里，若不忏悔，果报一定会显现，那时就与持断见的外道所见一样：虽然今生行善，死后却会堕落。这是非常危险的，因此我们必须要忏悔。没有一个罪业是不能忏悔的，都能够忏悔清净。同样善也有不定业，我们应该尽量把善业储存下来，方法有两种，一种是回向，还有一个更好的方法就是要精通空性，知道行善是如梦如幻的，若能这样思维，即使有嗔恨心生起，也毁不掉这个善根。因为嗔恨心是有漏的，有执着的，它与如幻如梦的见解是没有关系的，而我们所做的善法是跟证悟如幻如梦的智慧有关的，两者比起来，有执着的法比不上有智慧的善根，所以嗔恨心就毁不了这个善根。如果既没有证悟又没有回向，而且嗔心不断，那么善根很容易被毁灭，对凡夫人来讲，回向就是最好的办法。综上所述，我们要尽量让那些恶业都转为不定业，而把所有的善业想办法变成定业。

这四种业很重要，要想认识因果，我们必须要分清这四种业并对它有一个完整的认知和了解。这对我们的修行也事关重大。

因果是这样的，如何证明它的存在呢？佛曾讲过，一个普通的人想要证明因果的存在是比较不容易的，但也不是完全没有办法。佛教讲缘起现象，因缘和合。缘起是什么呢？缘起就是有了因就肯定有果，内外所有的事物，都是缘起的现象，因缘的结果。比如说一个人杀生，这对于被杀的众生是一个很大的伤害，此人造了这么严重的业，哪能没有果呢？如同在潮湿和温暖的土壤里随便丢一粒种子，即使不管它也会发芽。同样的，在世间的一切有为法中，没有任何因是不结果的。

我们在日常生活中常看到有些病人，被医生或有神通的人判定只能活一个月到两三个月，于是病人便去行善，如放生或修一些长寿法，结果两三个月过去了，他依然活着并且活得很好，当医生再检查时发现病灶消失了，这种情况无论在藏地或汉地，甚至全世界都有发生，这既不是传说也不是神话，而是一个个活生生的事实，由此可以证明因果是存在的。

佛在某些经中也通过下面的例子来证实因果的存在：有些人一生无论怎样努力也发不了财，他的经营操作并没有问题，但终身受穷；有些人没怎么努力，却一生荣华富贵；还有诸如健康不健康，长寿不长寿都是这样。人们会认为这也许与环境有关，其实不是。例如，西藏历史上有个国王，他想让穷人富起来，曾三次把西藏所有贵族的财产平分给老百姓，但是过了一段时间，情况又恢复原样，穷人还是穷人，贵族依然是贵族，国王也就没办法了。而那些富裕之人不全是聪明和能干的，那些不富有的人也并非愚蠢和懒惰，这多半也跟因果有关。当然不是说这里所指的富和穷全都是命中注定的，富了就不用去干活，穷了也不须再努力，只能说从这些事

件中基本上看得出来因果的关系与规律。

《俱舍论》里也讲，有些父母造了很严重的罪业，他们的子女会感受到这个报应，如果子女身上有果报的话，那不是与佛经里讲的自作自受，不能被他人代受的说法矛盾吗？《俱舍论》解释说，这些子女本身就有那种因的存在，当父母造了大恶业后，由于他们与子女的密切关系，促使子女的那个因提前成熟而感受果报。对此古今中外有很多公案可以证明。通常来说，想要直接证明因果的存在是很难的，因为我们的肉眼无法看见，但是用间接的方法，如上述的例子，就完全可以证明因果的相续存在。不要说轮回是受因果的制约，就是涅盘和解脱也被它控制。所以我们若想解脱的话，就要种解脱的因，有了因就一定有果，这就是佛教的见解。

佛教的见解是缘起，缘起包含了许多内容，从名言谛来讲，就是有因必有果。现今一切悲欢离合等形形色色的事物，都有各自的因，其中有一些因我们可以看见，有一些肉眼则无法看见，唯有特殊的人才可以全面知晓。有因必然有果，无因就不会有果。若需求人天福报或快乐的话，就要去种快乐的因，这个因就是行善；若想避免痛苦和灾难的话，就不要种痛苦的因，痛苦的因就是造恶业。凡夫人由于愚痴和无明，欲求快乐果却反种痛苦因，比如时下许多人杀害各种动物，用它们的血肉和生命换取自己的延年益寿，这不是完全的颠倒吗？其余的事情也都是这样。所以如果凡夫人对因果没有一个正确的观点和取舍，则所做的多半是错误的，由此感受的也将是他们意想不到也不愿接受的苦果。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光一 7、中观的基本观点

中观的基本观点

今天，我们就中观方面的一些观点，做一个简单的开示。

一、“九乘”佛法的概念

在我们宁玛巴的论典中，提到了“九乘”佛法；而在一般的佛教经典中，只提到大乘和小乘，我们称其为“二乘”佛法；还有，在一些论典和续部中，会讲到“五乘”佛法等等；当然，还有数不胜数的不同提法。之所以体现出这些“概念”上的差别，是因为我们众生拥有千差万别的根基，所以佛转*轮的“深度”也就会不一样。

下面，我们来简单介绍一下“九乘”的概念。

在“九乘”的概念中，从声闻到大圆满的境界，全部都属于出世间的，修解脱的法，其中不包括“人天乘”。

我们在《大幻化网》中讲到过“人天乘”。“人天乘”的观点和见解，是指在相信前世今生和因果的基础上，去行善断恶。然后，在来世会以此善根而得到人天的福报受用，即人天果位。故尔，人天乘也称为世间乘。接下来，比“人天乘”再高一个档次，就是“出世间”的法。而在“出世间”的法中，从显宗到密宗，可以分为九乘：

1、声闻乘；2、缘觉乘；3、显宗的菩萨乘；其中声闻乘和缘觉乘属于小乘，唯识和中观以上的法就属于菩萨乘(大乘)。大乘又可以分为显、密二宗，其中密宗又可分为外密及内密，外密包括：4、事部；5、行部；6、瑜伽部三个层次；内密可分为：7、玛哈瑜伽(生起次第为主)；8、阿努瑜伽(圆满次第为主)；9、阿底瑜伽(大圆满)三种次第。

从人天乘到密乘，各乘的关系大致如下：

最低的层次是“人天乘”，再往上是“声闻乘”。声闻乘是在人天乘的基础上进一步地“继承”和“发展”。比如，生死轮回和因果的观点，声闻乘和人天乘都承认，但人天乘认为“有我”，声闻乘则推翻了这一观点。声闻和缘觉的见解基本上差不多；唯识在声闻和缘觉的基础上，又是有“继承”，有“扬弃”。比如，声闻乘宣讲的“人无我”，唯识宗也如此承认。但对于声闻乘认为外境“地水火风”四大实有存在的观点，唯识宗则予以了否定。

此外，唯识宗说诸法唯心所造，中观也认为如此。但是，中观不承认“有一个实有的阿赖耶识”。中观的见解高于唯识宗的见解。(此指“四宗派”中的唯识宗，并不是指楞伽经等经典中所讲的部分唯识见解。)龙树菩萨的中观和世亲菩萨、无着菩萨的唯识着作中，比如《中论》、《唯识二十颂》、《唯识三十颂》(这些法本在汉地也流通)，都很清楚地表明中观的见解的确在唯识之上。密宗的见解又超胜于中观，这样，各乘之间自下往上，层层递进，既有承接又有破立。

当然，只有那些专门研究宗派的人才会如此刨根问底，如果我们想肤浅地了解一下也可以，但并不是最重要。对我们而言，当务之急是必须具备学佛人应有的正知正见。即，应该对生死轮回、宇宙、人生以及世间万事万物有一个正确的认知，至少也应该对事实真相有个了解。因为这是解脱的基础，即使谈不上有所证悟，但了解是必须的。

二、如何抉择无我

首先，我们要扪心自问，每天24小时，我们所接触的事物，到底是什么？所有的人都有一种与生俱来的观点，它并不依赖于环境或他人的教导，而是和我们的肉体一起诞生的，在佛教中称为“俱生的我执”。所谓“俱生”，即不是受之于父母或老师，而是生来即有；所谓“我执”，即执着于时时刻刻都有一个我的存在。我们的生活就是围绕着这个“我”的存在展开的；假如没有这个“我”的存在，那我们现在生活中为了自己的大小事务都可以不做了。

那么，如何去推导这个“我”是不存在的呢？

譬如我们想了解一辆汽车，从外观而言，就是有四个轮子、一个车架等等。如果想进一步了解这个汽车，就应该打开引擎盖，看看里面的构成。如果再进一步，可以拆下配件来研究。如此一来，才能谈得上比较了解这辆汽车。反之，如果仅仅由外表而视之，那就只能建立一个“四轮的交通工具”的概念。

又比如说，有一座房子，仅仅从外观而论，就是一个可以住人的建筑物。而如果想进一步了解的话，我们就还需要知道房子是用什么材料构建的。这就要求我们对建筑材料也做进一步的考察。然后，我们才会知道这座房屋究竟是木房子、石头房子还是钢筋水泥的房子。

可见，要了解某个事物，必须学会由表及里一层层地观察思维的方法。同理，如果我们想去了解自身和外境，那我们就必须去观察、思维：外面的世界如何构成？我们人本身心又是由哪些因素合成的？只有通过细致地观察，我们才会知道世界是什么样的，作为人的我又是什么样的。

至于观察方法，就如前面所讲的汽车和房子的例子。但要注意一点，我们在了知了房子的构成，是石头或钢筋水泥的基础上，还应再进一步去观察，钢筋水泥又是什么等等？一般的人往往只需知道房子是什么建的就满足了，不会进一步观察和思维。对他们而言，这些问题显得无意又烦琐，但对于我们而言，就必须做进一步的观察和思维。

那么，佛经上是如何教我们思维的呢？我们举个例子来加以明示。假如，我们有一块布，用肉眼观察这就是一块布，可以用来做衣服御寒。但如果我们把这块布拆开来看，就变成了一堆线。当我们面对这一大堆线的时候，刚才那块布去哪里了呢？这时，我们就应该去思维，刚才我们肉眼看见的是否根本就未曾存在过呢？或者拆之前有布，拆之后布就消失了呢？如果说从未有过布，那么请问“我们平日里买来做衣服的材料，不是布是什么？”如果说拆之前有布，拆之后就没有，那么请问“布去了哪儿？”请大家注意，这些问题是需要我们认真思维的，并不是某一个教派的主张或说法，而是关系到一个非常重要的命题。
　　下面，我们继续一拆到底，来探究一下布的本性到底是什么。

布拆了以后，通过观察，我们得出结论：布是由线组成的；再把其中的一根线拆开，又得出一个结论：线又由更细微的线、丝或羊毛组成。

又请问，这根被拆的线去了哪里？它存在过吗？如果不存在，那拆之前我们看见的是什么？构成布的又是什么？如果拆之前存在，拆之后就消失了吗？消失到哪儿去了呢？……这样先有后无，难道不是象彩虹一般如梦如幻吗？

我们再接下来看拆剩的这一堆羊毛。对于我们的肉眼而言，一根细羊毛已经是观察的极限了。但是，我们还可以把这根羊毛切成很多犹如微尘般大小的段落。这其中的一份，已经不能称之为羊毛了。把微尘般的段落再往下分，直到尽头不能再分(即变成空性)为止，剩下的是什么呢？请注意，最后的结果是最关键的。将这极小的微尘一分再分，是无边无际的吗？或者分到一定时候，就分不下去了呢？有人说：一直分到最小时侯这最小的微尘不能再分。又有人说：可分无边无际。我们认为此两种观点都是错误的，请问这个“不能分”是为什么“不能再分”了呢？

我们知道六方的概念是东、南、西、北、上、下。那么，比发尖还细上千万倍的微尘，有东南西北上下吗？答案是肯定的。既然如此，那就表示还存在着更细微的六方，东方的东南西北上下，东方的东方也可以有东南西北上下……以此类推，六方的状况都一样，都可以分下去，到这个微尘不存在为止。

同样，如果一秒的时间也可以被无穷无际地一分再分，这一秒就会无始无终，永远走不完；那一分钟就更长了，还有小时……对于我们而言，就不会存在白天和夜晚的分别了。对于物质世界的人而言，1秒钟是一个绝对的概念；而在其它时空中就不尽然了。比如说，1毛钱可以分成10分钱；我们从第一分钱开始，直到用到第十分就完了，这是数得清的。而从时间上来说，1小时由60分钟组成，1分钟有60秒，而每1秒中所含括的数字是无法用数量来形容的，它们就象苍穹中的星星，不计其数；如此说来，过了一夜、两夜....百夜、千夜，仍然没走出这1秒。这1秒是用不完的，因为它无始无终，没有穷尽。所以，这1秒钟对于我们而言，是永远的1秒钟。我们此时在这儿相聚，在这1秒钟里；过一会儿，你们到别的地方去了，仍然在1秒钟里，这是肯定的；如果你们离开时，1秒钟就过去了，那还叫什么无穷无际呢？故尔，明天仍是昨天的1秒钟，这样就失去所有时间的概念。

这是从时间上来分析的，我们再从物质上来分析。请问，我手里这块手表是由多少个微尘组成的呢？如果说是无限的。那这一栋房子呢？也由无数的微尘组成。同样由无数微尘组成，为什么手表和房子在体积和重量上会呈现出如此大的差别呢？请注意，我们这里说的微尘是一个单位，无论是手表或房子，所提及的微尘都是同一个单位。就好比我们平时用的计量单位“克”，不论东西的体积大小，重量都是用这一个单位来衡量，这样，才能使不同的东西在重量上有一个共同的标准。

同样，无论是房子里的微尘或手表里的微尘，大小也应该是一样的。我们知道十粒大米的体积比五粒大米的体积大，是因为大米的数量不同；那为什么同样含有无数的微尘，房子比手表大那么多呢？不同的大小是从哪来的呢？我们吃饭的时候，饭也应该成为有无数的微尘，那么这

一碗饭就应该永远也吃不完。有人会说，胃口也是无限的。如果胃口无限的话，我们就会永远也吃不饱，而事实并不是这样的。可见，如果用无边际的微尘来衡量事物的话，一根毫毛和一栋房子一样，都含有无数的微尘。那么，显现上毫毛和房子的体积、重量就不成立了。

转过头来，我们用有边际的概念来试试。有边际中所指的“边际”在哪儿呢？正如我们前面所述，东里还有东南西北，北里还有东南西北，这样分下去，恐怕不能分的那个边际，只有靠我们的意识，人为地加以规定。而事实上，一个物质，由于它的总量是一定的，所以，它是越分越小，直至达到微尘这样的极限。而所谓“分不完”的概念，是由于我们人的意识是无限的，只要我们任意识去无休止地思维，就永远可分。但是，手表体积是有限的，它越分越小，直到到达一个不能再分，再分就消失、失踪的地步。就象佛经上说的“微尘是没有形状和颜色的，至少无法用我们现在看到的形状和颜色来说明。”现在科学家发现的波粒二像性的“波”，其实也不过是个很粗的概念。我们所谓最小“不可分”的概念是指，如果再分，就消失了的状态。

每一粒微尘都会如此消失，消失之后的状况是一片虚空，这叫做单空，是最浅的空性。它们明明是如此地空洞无物，但我们的眼里却确实存在着一切，这叫缘起性空。总之，在一个有限的范围内，物质就会有分尽的时候，不可能永远分不完，只是时间的关系。所谓的分完就是空性。

一般的人，如果你想使用一张桌子，你就不要去做什么观察思维，只需使用就行了。如果你要去观察一桌子由木板构成，木板又再往下分......一直分到最后，你就将得不到桌子一桌子被分完了。就象我们前面分车、分房一样，被我们一分再分，就“失踪了”。

由此理推及世界、宇宙，如果我们想清楚地了解其真相，就用以上的方法去思维，观察到最后，会发现一切都象天空一样，什么都没有。这就是月称菩萨的观点。他曾经说过：如果你要获得事物，便不要去观察它，观察之后，你将一无所得，就会“失望”的。

通过上面的分析，我们应该了达，在每天的24小时内，我们生活在自己的意识数据所显示的虚幻世界之中。我们以前认为接触到的那些实有的事物是根本不存在的。再向内观察这个所谓的我一皮肤、肌肉、骨骼、内脏......也是由微尘组成的，这个“我”与外境一样，都不是实有的，都是不存在的。眼识至意识的六识或八识也都是空性。

三、证悟空性是通往解脱的必经之路

作为凡夫，如果想继续拥有桌子，就用不着去观察，只需在轮回和因果的取舍上下功夫就足够了，不用再触及其它。这也是“人天乘”的观点。但如果要进一步修习中观或唯识的见解，仅仅拥有“人天乘”或“声闻乘”的见解和修证就显得过于简单了。

世界就是这样，无论是外境还是内心，只要我们不去观察，它们就会存在。一旦用心去观察，就会一无所获。这是物质世界原本具有的自然规律，是它的本质。不是佛祖冥思苦想杜撰出来，让我们去观想的。如果这仅仅是规定，那我们就没有任何理由去接受它。如果接受，就是生搬硬套，就是教条。而真理是有根有据，经得起考验，不以人的意志为转移的。

同样，如果你希望有我，就切忌去思考关于“是否有我”的问题。因为，如果你去找，就一定得不到“我”。无始以来，在错误观点的指引下，我们以为找到了“我”，从而种下了生死轮回的根。只有空性的观点，即向外不存在一个实有的世界，向内不存在一个实有的我，才能真正地帮助我们走向解脱。

于此，我们奉劝那些希望拥有外境的人，千万不要去观察和思维。就好比，如果你想继续“黄粱美梦”，就不要醒来。一旦你学会观察和思维，就会如同大梦初醒，“失去”梦里的一切！所以，要想圆满世间物质享受的人，就不用去作观察和思维。当然，这样走下去，永远都无法脱离痛苦！

虽然从表面上看，中观或唯识的修行，到最后证悟时，是什么都没得到。其实，我们所要的就是这个“什么也没得到”，这就是证悟空性。如果在现实生活中，我们丢了一个东西，结果却什么也没找到，就会极其失望。而证悟空性找的就是“什么也没有”，有了这种见解，在修行的过程中，就算没有彻底证悟，至少也能做到对空性有所了解。

四、缘起性空与量子物理

可能有人会自以为是地认为证悟空性的见解和修行，是一种教条，是绝对错误的。但是，对于我们前面所讨论的内容，如果是一名公正的学者或科学家，就应该去探究问题的答案。仅仅用宗教或迷信来概括佛教的观点，是欠考虑的。科学家们探索的内涵，具体体现在外在地对物质状态进行研究，比如说，原子、原子核、基本的粒子：电子、中子、质子、光子等一系列的粒子。现在他们也想当然地认为分到夸克或亚夸克，就无法再划分了。其实这种结论还是不可靠的。现在，利用先进的粒子加速器，科学家们发现了目前已知的粒子和波。如果以后有了更先进的仪器，他们就会发现新的物质状态。但是，借助于仪器，他们永远无法证悟心的奥秘。

作为现代人奉其为圭臬的科学，的确对人们意识领域或内心世界的奥秘束手无策。从经典力学，飞跃发展到今天对量子力学的研究，对于物质存在状况的每一次研究成果，所建立的代名词，在佛的经典中虽然有着不同的称呼，但却有着极其相近的定义。但是，量子物理总是将目光

停留在基本粒子之上。佛教却认为：没有什么可称得上是基本的粒子，所有粒子都可以分尽变空。因此，佛教已经远远超越了量子力学。然而，同样建立在探究物质世界的基础上，释迦佛祖因抉择了“无我”，而将众生引往解脱；令人遗憾的是，科学却选择了制造核武器等等自取灭亡的道路。若深闭固拒、执迷不悟，而不早日翻然醒悟，必将咎由自取，将发明科学的人类本身引向毁灭。这是佛教与科学的一个很重要的区别。

五、自证空性，自得解脱

知道了空性，仅仅是种下了善根。但证悟空性不是一句空话，一定要身体力行才有用。证悟空性的修行过程，就是削弱我执的过程。习惯成自然，渐渐地“我执”就会越来越少，而“无我”的智慧就会慢慢增长。这就是走向解脱。仅仅烧烧香，磕磕头，就自以为在修解脱道，那是自欺欺人。要想解脱，就应该像人走路一样，眼睛要看路，两条腿要动。光看不动，遥遥无期；没有眼睛，寸步难行。所谓看，就是要建立空性的见解；所谓动，就是要如理如法地修持空性。修行不是平日里闲来无事时，翻翻中观的书，了解一下空性的道理，嘴上空谈着“诸法无我”……。知道的再多，只是纸上谈兵，不去亲历亲证，就不能解脱。

佛教是讲缘起的。无论是心还是外境都是因缘合而成的。我们生生世世身陷轮回，也有身陷轮回的因缘。如果不需要因缘，那岂不成了连佛也会流转轮回？可见，无因不果，无缘不生，凡事产生的背后皆有因缘二字。轮回的因缘中以无明和贪着二者为首。无明，不是什么都不懂，如果是这样，那墙和石头也有无明了。无明是指因不懂真理而执着于某些错误的观点一我执。在此基础上，产生对世间的依恋，即贪着。这样一来，因缘皆俱，必定沉溺轮回。

由此可知，要脱离生死轮回，就必须精通“无我”，这好比有了一双慧眼，可以看清解脱的通衢大道。接下来，就应该迈步前行，也就是修行。其实，修行“无我”并不难，在座各位，只要去做，个个都可以解脱。只可惜，知道的人多如牛毛，实践的人却少之又少。我们都自以为是，以文明的现代人自居。何为文明？孰重孰轻，根本辨别不清。在短短的一生中，把最重要的东西视若草芥，弃之不顾，抱着最没有价值的东西辗转于生死轮回。这就是无明，就是颠倒。要知道，对于我们凡夫而言，最重要的就是追求解脱。但是，放生或持咒的解脱行却被我们当成了茶余饭后的一种消遣和摆设。有的人在山上修行才几天，因为洗不了澡，就回家了。请问，解脱和洗澡相比，哪个最重要？可见，不是什么外在的因素，正是我们自己不让自己解脱！如果只是这样徒托空言，永远也休想解脱。

有的人常常念叨“加持”二字，佛当然是有加持力的，加持也不是没用的。释迦佛曾说过“自己就是自己的怙主”。就是告诫我们“自己就是自己的救星。”如果我们不自救，指望别人来拯救，是不可能解脱的。有人说，佛很慈悲，他悲愍众生心切，会救我们出离轮回的。这简直是痴心妄想！

《贤愚经》中有这样一个公案，以前，在僧团中有一位负责僧众后勤工作的僧人。一次，一位施主交给他一个珠宝用以供养僧团，他却私自将珠宝占为自有。后来，僧众知道了此事，就规劝他：要么卖了珠宝，给僧团买粮食；要么将珠宝还给僧团。这位僧人仍然坚持已见，不修正自己的行为……如是因必得如是果。这位僧人为此承受了巨大的苦果一他先后长时沉沦于地狱和旁生道。在释迦佛住世时，他转生为一种有四条腿的鱼类，生活在一个池沼里。一天，释迦佛带领弟子们来到池边，将其投生的前因后果一一宣讲。并告诉弟子们，在我之前的三尊佛，也曾带他们的弟子来到池边，讲这条鱼的身世。而且，在我之后的各尊佛，也将带他们的弟子来到这里，给弟子宣讲同样的内容。但是，贤劫千佛都度不了他。这一切，皆因他自己的业力所致。

只有依靠渴求解脱的心和如理如法地修行，才能救护自己，其他的人是爱莫能助的。譬如：表面上，好象是阿弥陀佛在度我们，可是，我们自己必须要真正地发心，真正地断恶修善，痛改前非。竭尽全力地观想，念佛，如是努力地真修实干，才是阿弥陀佛能度我们的因。如果，我们什么都不做，那么，阿弥陀佛也不可能度我们。并不是佛无慈悲心或他的慈悲心不平等，而是他没有办法，度不到那些心行都与解脱背道而驰的人。佛只能告诉我们修行的方法，做或不做，全在于自己。如果你不做，佛也无能为力。当我们确实觉得学佛好，想发心好好学佛的时候，无始劫以来的习气，又总让我们抓不住重点，老去追求那些没有价值的东西。如果永远这样，何时才能有出期呢？

有的人自命不凡地认为：我听过《上师心滴》或者其他大圆满的法，灌了很多顶，见过那么多的活佛，肯定不修行也很快就会成佛吧！然后就开始守株待兔，以为解脱会自己从天而降，这简直是白日做梦！

能得到大圆满法的灌顶和传承，确实非常殊胜，是我们无数劫以来积累了无量福报才能获得的。若不犯密乘戒律，七世之内会得解脱。但是，请冷静地自我观察，听了大圆满的法以后，我们的习气还存在吗？我们的戒律清净吗？内心有变化吗？其实，有没有变化，一眼就看出来了。就从肉眼可及之处而言，原来感兴趣的，听了法以后，仍然趋之若骛、乐此不彼；原来不想做的，仍然不闻不问、漠然视之。听了大圆满，听了《上师心滴》以后，仍然不想修行。如此再观照一下，用眼睛看不见的内心，可能还是没什么变化吧！

所以，即使遇到了千载难逢的机会，听到了大圆满的法。如果就因此而得意洋洋，停滞不前，不护持清净的密乘戒律。这种人，就是我们在以前的开示中所讲的，从光明走向黑暗的那种人。我们千万不要掉以轻心！

因为我们是凡夫，所以从无始以来，一切所作所为都是颠倒的。平时不不知道行善，即使意识到要行善，等落实到行动上时，已如蜻蜓点水一般。或者只是为了获得一些名闻利养而做一些表面的行善，让行善成为世间法、小乘的法。有的人烧香拜佛，求的就是工作一帆风顺、升官发财，孩子考上大学，光宗耀祖。但这些跟解脱没有关系。要想解脱，就千万不要为了这些而费尽心机、绞尽脑汁，浪费大好的暇满人生。

六、空性的具体修法

如果你想成为名副其实的修行人，就应从现在起，每天至少抽出一个小时，为解脱而修习。具体方法如下：身体呈毗卢七法，首先皈依、发心，然后就进行观察，一般人无我的修法不执着于外境，首先观察身体，并象刚才所讲的那样将肉体抉择为空性，这种方法比较简单。然后观察心，心也同样可以抉择为一刹那，这是比较简单的说法。按照中观或密宗的说法就是以心看心，一旦心静下来以后，有时就能看到心其实是不存在的，其本体是空性。

不管是以观察的方法，还是以心看心，就是要深深地体会到，内外是不存在的，本性是空性的。犹如做梦一样，凡夫人在梦中，会感觉梦境中的一切都是实有，都是存在的。一旦苏醒，才发现一切都是幻觉。现实的内外器情世间也是同样，如果不观察，他们都是千真万确地实有存在的。如果以上述的方法或其他方法加以观察，就会发现原来自己一直所执着的现实世界，原来就象虚幻的梦境，飘渺的彩虹般根本不存在。揭示了世间万事万物的真相，颠扑不破、亘古不变的真理就是这样的。

如此观察并对无我或空性有了深深的体会以后，保持这种状态，专注于这种状态。本来专注的时间越长越好。但在初期，只能从半分钟、一分钟开始，生起杂念后，又从头开始观察。如此不断循环反复，最后回向菩提。这就是比较简单的空性修法。

如果一开始，就自不量力地高谈阔论关于生圆次第等高层的修法，是没有丝毫实际价值的。只有这种修法才是最塌实、最合适的。只要坚持不懈、持之以恒，通过我们的努力，一定时间以后，我执就会逐渐削弱，贪嗔慢等烦恼也会烟消云散。只有这样，才能算得上是一名当之无愧的修行人！

慈诚罗珠堪布：慧灯之光一 8、关于 “如来藏”的开示

关于“如来藏”的开示

“如来藏”的内容，在以前的开示中一直没有涉及，其它的内容如“无我”、“空性”、“因果”都讲了一些，但从来没有讲过“如来藏”的内容。今天简单地讲一讲“如来藏”。

“如来藏”的见解很重要。因为它是显宗最顶峰的见解，即显宗没有比它更高的见解了。麦彭仁波且等高僧大德认为“如来藏”的《宝性论》是显密结合的一种经典，也就是说，“如来藏”既可以归于密宗的范畴，也可以归于显宗的范畴。所以这个很重要。

释迦牟尼佛住世时，公开地三转*轮。第一次转*轮时，佛宣讲了“人无我”，以及“因果”的存在。为我们阐述了虽然“我”是不存在的，但因果相续的循环却无欺存在的理论等等内容。第二次转*轮时，佛宣讲了空性的见解，即不论是有情世间，还是外境的山河大地，都是不生不灭的空性。第三次转*轮时，佛宣讲了“如来藏”的内容，即一切法虽然不生不灭，但不是像虚空一样什么都没有，而是存在一种用语言无法表达的东西，这就是“如来藏”。

一、推翻六识的见解

建立“如来藏”见解首先要推翻六识的见解，我们的器官，如眼、耳、鼻、舌等的功能是有限的。这些功能局限于某种范围，一旦超出这个范围，这些器官就无能为力了。而我们的第六意识，虽然有观察的功能，但观察的依据也来自于眼耳鼻舌。譬如当人在回忆往事的时候，他对往事的记忆仍来源于眼耳鼻舌。这样就可以得出结论：思维的依据来自于眼耳鼻舌。但眼耳鼻舌等器官本身，不但不能看见或了知“大光明”、“如来藏”、“空性”等，而且，就连我们平时自认为看得一清二楚的东西，其实都没有真正分辨清楚，看个究竟。

比如我们以肉眼观察某个事物，认为它处于静止状态。但佛告诉我们，它们不是静止的，是一刹那一刹那运动变化的事物。从科学的角度也证明了这一点。另外，我们以肉眼看桌子，就会认为它是完整的木板，看不出它中间有缝有孔。但《俱舍论》中却认为：一切物质由微尘构成，微尘之间是有间隙的。众所周知的科学理论也告诉我们，桌子是由无数微尘组成，微尘之间并非相互连接，而是存在间隙的。这就像我们远看银河，认为是一片光明，但如果我们借助于天文望远镜，或者从近距离观察，就会发现银河并非一片光明，而是由很多星星构成的。

同理，平时我们看到的极其坚固的金钢石，也不是没有缝，也是由很多微尘组成的。实际情况就是如此。而且，对于眼睛而言，事物若太远太近太大太小，眼睛都会看不见，所以眼睛的能力是很微弱的，必须与所观察的事物配合好后，它才能看得见，所以说，眼睛所见非常有限。我们的肉眼连这些都看不清楚，又如何能看清“空性”呢？所以，相信眼耳鼻舌，是十分荒唐可笑的事情。

佛经中曾讲过：一名具有有漏神通的外道修行人，在一个车轮般大的圆圈中，所能看到的众生数量，可以和我们普通人在三千大千世界里所能看到的众生数量相比。阿罗汉或初地以上菩萨在一个车轮般大的圆圈中，也能够看到外道修行人在三千大千世界里所能看到的所有东西。然

后随着修道层次，依次往上类推，修行层次越高，所能观察的程度也越深。可是，我们的眼睛根本就看不见那么多的众生。

可以举显微镜的例子来稍稍说明一下。若以肉眼看手掌，看不到其中的生命，而显微镜却可以，这个情况你们比我还清楚。但是，显微镜也只能暂时并且有限地弥补一些眼睛的能力，从根本上讲却于事无补。与有些修行人的眼睛相比，显微镜也不算什么了不起的东西。修行人所见的境界，可以远远超越显微镜为人类所提供的视觉范围。而且，这些所见的境界并非幻觉，而是确凿不移、颠扑不破的事实，但我们凡夫却看不出来。

所以，企图用我们的肉眼去观察宇宙、人生、真理等等的真相，简直是痴人说梦，即使加上显微镜镜片的帮助，其能力也是有限的。平时我们眼耳鼻舌之所见、所闻、所感都是幻觉，这些器官看不到什么东西。

二、证悟如来藏的方法

“如来藏”是存在的，但我们却没有办法如实地讲出来。我们的语言仅能传达眼耳鼻舌所感受的东西，我们的概念也仅能表达这些东西，而对于没有看到，没有听到，没有领略到的东西，心里就没有概念，所以就无法言表。

比如我们看到经中描绘“西方极乐世界”，完全是由琉璃珠宝所组成，但什么是琉璃珠宝呢？我们就没有概念，只好心想：可能和商店里的差不多吧。又比如我们提到甘露，也只能说是比矿泉水还好喝的东西，用其它语言和概念再也无法描述了。这都是因为我们的眼耳鼻舌等器官，其作用范围的有限性所致。

“如来藏”不属于我们眼耳鼻舌的范围，我们没有见过，没有听过，连它的概念都无从产生，想如实地表达更是无计奈何。

那么“如来藏”的论点又是如何传下来的呢？为解决这个疑问，佛经里有这么一个很好的比喻。有人问什么是月亮？回答时，即可用手指指着天空中的月亮回答他说：这就是月亮。那人若顺着手指所指的方向去看，即可看见月亮。实际上手指有没有具体指着月亮呢？月亮与手指距离相当远，又没有办法捅着月亮清清楚楚地指给人看。“指月”仅仅是一种方法而已。只要通过这个方法，使人能看见月亮就可以了。

同样地，我们通过语言的指引，逐步去证悟无法用语言表达的东西，这是是佛的唯一方法，佛最伟大之处即在于此。因为，平常让我们去了解、感受我们看得见、摸得到的东西，这并不难。世间的学科皆是如此。而要让薄地凡夫去了解并证悟从未见过、难以言传的境界，这就很难。但是佛有办法。就是首先要把我们原有的观点推翻掉。很多人认为非常了不起的所谓“文明”、“正确的观点”等等都要全部推翻。推翻以后，就没有观点，没有概念了。这个“没有观点”就是“观点”。

三、证悟如来藏的本体大空性的真伪

我们的思维其实是很简单的，“有”、“无”、“非有”、“非无”这四点，可以涵盖我们所有的思维。将这四点完全打破以后，我们还能说出什么呢？再没有别的观点了，这就叫“证悟空性”。

对此也曾有过理解出错的公案：以前禅宗的摩诃衍法师来西藏弘扬禅宗，曾在西藏引起极大的争论。并不是藏地不接受禅宗的法，禅宗的法其实是非常好的法，但依照西藏历史的记载，摩诃衍讲禅宗的法时出了一些问题。当然，这仅仅是西藏和印度人的观点，当时汉传佛教的描述与此大相径庭，我们暂时不去论述谁是谁非，只根据西藏历史的记录描绘他所提出的观点。

他说无论“有”、“无”、“善”、“恶”都不要想，“非善”“非恶”也不要想，一切都放下，放下以后就解脱了。若不能放下而去行善造业，就会在轮回中流转。因为取舍善恶是下等根基的人的修法，而上等根基的人则应全部放下，什么都不想。这种道理从表面上看是没有问题的，但是他要求暂时放不下的也非得要放下，这是不对的。说放下就放下是不可能的，没有那么轻而易举的事。放下需要某种有力的方法才能实现，没有方法是不可能放下的，所以说只讲放下不讲究方法是不对的。

摩诃衍所说的“放下”，“不要想”，如果真是仅仅不思而没有悟性的话，那其实还是在想，想的什么东西呢？想的就是“不要想”。心里想着“不能思维”，其实内心还是在思维。只不过这样作只是在方法上有所不同而已，这种观点不对。汉地寺庙现在的修行人，如果修的是真正的禅宗，那十分了不起，如果修的是不思的观点，那就十分危险。

前面所讲的打破、推翻原有观点，从而证悟空性是《中观》的见解，而仅仅不思的观点不是《中观》的见解。这二者从词语语气上不易鉴别。《中观》的观点，是观察“有”“无”“生”“住”“灭”等等，当观察到一定程度后，才能深深体会到原来“有”“无”等都是我们自己的一种佛经上称之为“增上安立”的东西。

“增上安立”就是指我们把根本不存在的东西当作“无”而不当作“有”等等，然而现在事实却根本不是我们以前所想象的那样，我们原来所想是一回事，但是现在证悟之所见又是另外一回事，此二者之间有天地之别！概念都不一样。这种“深深的体会”叫“初前期证悟”，可以

称之为“证悟了”“开悟了”。但开悟是分层次的，并非指成佛。证悟就是开悟，但开悟不一定指成佛。

大小乘的四禅八定，可以修到鼻孔没有呼吸。还可以修到很长时间心里都没有念头，坐着非常舒服，但是，这样的修行也与解脱没有任何关系！解脱是指用智慧去拔除轮回的根，这才叫解脱。当所有的“有”“无”念头都真正地消失后，剩下的就是“如来藏”。禅宗里这叫“本来面目”，也可以称之为“大光明”、“大平等”、“大圆满”、“自然智慧”等等。这才是真实的“不思”和“不想”，辨别这二者之间的差别极为重要。

四、进入如来藏的几种方法之区别

“光明”就是无垢、纯净的意思。污垢即指我们的执着。修行时，“恶”“善”的念头都要断掉。要进入这种状态，需要一定的方法。(1)首先有推理的方法，这个方法常常易于理解；(2)在密宗中有修气脉明点的方法，也能进入这种状态，而且还比较快；(3)还有大圆满、大手印的修法，特别是大圆满所讲的上师的加持和窍诀，也能同样能进入这种状态，而且可以飞速进入，这是最快的速度。

这三种进入方法，第一种是《中观》的思维方法，这是最慢的，但比较踏实；修“气脉明点”速度中等，但有些危险性，因为气、脉轮和人的思维有密切关系，若修不好则精神都会不正常，会遗患无穷。如果有正确的引导就可放心大胆地修习；第三是上师的诀窍，出错少，危险小，没有弯路，并且收获大，见效快。但是需要无伪的信心，没有信心是不行的。以上三种方法都可进入这种“不可言不可说”的状态。

五、万法不离如来藏

当我们生而为人，有了躯体和心相续以后，就会建立很多诸如“上”、“下”等概念，而这种状态就像当我们进入太空后，大脑里原有的，在地球上建立的“上”“下”概念就消失一样。进入这种状态，就进入了“如来藏”、“大光明”。它们并不是在身体内存在的一个东西，并不象计算机里面有软件一样。密宗内讲“自然的智慧”也是如此，心的本性也就是它。从无始以来，它就从来没有离开过我们，而且距我们非常非常近。只不过是我们没有发现，如果我们发现了，就是“初步证悟”。

除了不作梦的深度睡眠以外，在一天的24小时，我们的头脑中不停地产生着“善”“恶”等念头。其实，每一个念头都是从“如来藏”中出来的。它现在住在“如来藏”中，以后毁灭时也消失在“如来藏”中。

《宝性论》中有一个比喻，就是以世界来比喻心。世界最初不存在，虽然后来产生的原因有种种说法，但都只是推测而未加以证实。世界从太空中产生，至今在太空中存在，最后也必将毁灭于太空之中，并没有到其它地方去。这就说明世界来自于虚空，安住于虚空，毁灭于虚空。

同样，我们的每个念头也是来自于法界，安住于法界，消失于法界。这是根据佛的引导来了解的，也是无以数记的成就者所证实了的，并非如外道所说是上帝创造的，因为这些观点无法证实。

虽然凡夫人对此难以理解，但成就者是亲自体会过的，修行人是通过慧眼而非肉眼来体会的。所有的成就者都走过这条路，有过这种体验。比如从未品尝过糖的人无法知道糖的味道，就只好通过比喻，告之甜味类似于牛奶，但这并不能准确表达甜味。最好的办法是让他亲自品尝糖的味道。正如禅宗所讲：“如人饮水，冷暖自知。”

每一个念头，从普通人的角度来看，是有差别的。但从修行人，特别是从大圆满修行人的角度来看，都是“如来藏”。从实质上讲，这一切并无差别。所谓差别，只是由我们的执着而产生的。因为心的能力比物质的能力要大得多，心可以控制物质，反之，物质却很难完全驾御心。比如：以前有位印度婆罗门认为，火是很可怕的，但当他看见火中生存的火老鼠后，从此改变了看法。并由此得出如下结论：一切都是不一定的，没有一个实在的东西，都是相互观待而存在的。

同样，所有的物质都是因缘产生的，所以物质时时刻刻都在变化，而“如来藏”则永远不变，这是我们的本性。只要我们进入那种状态，就能解脱，就能“当下成佛”。如果不能进入，则永陷轮回。

但所谓“当下成佛”，也并非一刹那间成佛。在密宗以及显宗较深入的部份中，宣讲“心的本性是佛，除佛以外别无它物。”很多居士也常说“佛祖在心上”，意即心的本性是佛。

但是，心除了本性之外，还有其它不利的东西。正如大海除了浩淼宁静的海水之外，还有势不可挡的惊涛骇浪一样。虽然心的本性是佛，但针对未证悟者而言，心的现象却层出不穷。如果已经证悟，则无本性和现象之分。所谓“胜义”、“世俗”、“地道”等概念，也是针对未证悟者之分别念而言的。

心的本来光明为“基”，因为一切法皆源自于它，所以称之为“基”。进入这个状态叫“趋进”，进入状态且不离开叫“修法”，“修法”也可称之为“道”。彻底进入不再返回叫“果”，“果”也就是证悟。“如来藏”包含了“基”、“道”、“果”，“基”、“道”、“果”

也即心的本性。

在达摩祖师的悟性论中说：“众生与菩提，亦如冰与水。”水冻结为冰，冰融化为水。它们没有本质上的区别，都是H_2O。如果温度高于0℃，则只有水而没有冰的存在；如果温度低于0℃，则除了冰以外没有水的存在。因为温度不同，就有水与冰的不同显现。同理，众生与佛的本心同为如来藏，因为无明遮障，就显现为有烦恼的众生，因为远离了无明的垢染，就称其为佛。在佛的境界中，没有无明烦恼的纠缠；而饱受烦恼折磨之苦的众生，也无法理解自心即佛的道理。然而，从本质上讲，二者的却不分轩轾，皆为佛。

在显宗的经典中，认为成佛的道路极其遥远，要经过三个阿僧祇劫，也就是三个无数大劫，那是超越常人的思维，极为漫长的时间。但密宗却认为，心的本性就是佛，我们与佛并没有距离。只要进入那种状态，佛与众生当下融为一体。达摩祖师的血脉论中也提到此理论，他说：［若见性即是佛，不见性即是众生。］当然，如果因为修行程度不够，没有足够的定力，这种境界还会失去。但通过修行，必将达到佛与众生无二无别，永不分离的境界，这就叫成佛。

所以，从密宗的角度而言，佛与众生仅隔着一道窗帘，修习的方法也极为方便迅捷，拉开窗帘，即可成佛。所以，成佛并不是遥不可及的事，而是近在眼前、指日可待的。这就是密宗，特别是大圆满的殊胜之处。

六、众生平等

虽然这种境界只有修行人才能体会，但我们不能因为没有体会过，就不予承认。佛经中宣讲，每个生命都具有“如来藏”，哪怕蚯蚓、蟑螂这样微小的生物也具有“如来藏”。佛经中不认为人性本恶，可以说是“善”。但这种“善”不是我们现在概念中的“善”，它是非常清净，没有任何烦恼的，从这个角度而言可称之“善”。如果蚯蚓，蟑螂可以观察自己内心的话，它们会发现它们也是“善”的，虽然它们内心的显现比人简单，但也有“我执”。如果它们能放下执着，它们心的本性也是空性的，也是无有垢染的。没有任何执着就可称之为空性。从这个角度来讲，每个生命都是平等的，都是一样的。所有众生的心也是一体的。

如同一斤黄金，可以作成戒指、耳环等等各种各样的首饰，但虽然外表形状千奇百怪，但其本质——黄金都是相同的。同样，从表面看，六道轮回形形色色，但从本质来讲，众生心的本性是别无二致的。即使是无神论者，他们心的本性也是如此，没有丝毫差别。所显现的差别取决于证悟与否，佛与众生的差别也就是证悟与无明的差别。

七、修如来藏的法器

但修学密宗，也需要很多必不可少的条件。而且作为凡夫，即使条件具备，也要循序渐进，一步步来，而不能揠苗助长，妄想瞬间成佛。

《宝性论》是半密宗半显宗的法，它告诉我们佛与众生仅有“执着”的距离，一经打破，众生即可成佛。为破除执着，密宗就会采用种种方便法门。因此，修行密宗需要具备一定的承受能力，若没有这些承受能力，则会更麻烦。比如“誓言甘露”，虽然常人无法接受，但它就是为了打破干净不干净的执着。与之相比，显宗因为没有这些方便，所以成佛的速度很慢。

正如生病时，以动手术的方式治疗则通常较快，而吃药打针等保守治疗的方法则较慢。但是我们知道，动手术治病虽然快，但如果身体基础不好则会死掉。若身体条件不具足，则须慢慢吃药解决病痛。

显宗修持常人能够接受的观点，而密宗却推翻了我们原来的一切观点，大多观点行为都与常人背道而驰。虽然从外表上看，密宗使用了一些凡夫无法理喻的方便，但实际上却很有用，它能强迫我们丢掉原有的、固定的分别念，达到迅速成佛的目的。

如果条件具足，就会很快，很方便，易如反掌地达到我们修行的目的。这并非信口雌黄、凭空杜撰，而是凿凿有据的。汉地六祖慧能证悟的方法很简单，一些藏地高僧大德的证悟也很方便。虽然普通人从中是看不出任何因缘，但密宗的修持方法的确当下即可证悟。

证悟的首要条件就是要具足对金刚上师和密法的信心；其次业障要清净，至少相对要少一点，最起码很粗大的罪业不能有；第三要具足资粮，最后要有善知识的引导。

想证悟“如来藏”，修习包括大圆满、大手印等法门，如果有很好的根基，即使是忙碌的在家人也能证悟。甚至在乘公共汽车或上班时也可证悟。若无根基，即使皓首穷经，将全部经典背诵得一字不漏也无济于事。如果没有信心，一辈子也不行！

只要修五加行，则全部资粮都可具足。只要坚持不懈，就肯定能达到莲花生大师的成就。关键是我们是否肯去实践。从佛说法到现在，有许多人都接触过佛法，却至今尚未证悟，主要原因就是他们不去亲身操作、体会，所以很多人都没有解脱。

总之，首先不要相信眼耳鼻舌，因为他们的作用有一定的局限，只在一定范围内有作用。其次，以眼耳鼻舌为根据，而产生的各种念头都要否定，让这些妄念的大厦彻底坍塌、崩溃。如同遮蔽天空的云，只有被风吹散后，才能看见真正的蓝天。彻底放下后，就能见到心的本性，就能成佛。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光一 9、显宗与密宗之异同

显宗与密宗之异同

今天我们要就显宗与密宗之间的关系做一些讨论，也就是说显密的异同点在哪里。之所以要讨论这个问题，其原因就是藏密的理论及其具体的修法非常完整，针对性也特别强，但有些修显宗人由于对密宗不是很精通，而觉得修显宗的不能修密宗，修密宗的也不能接受显宗。就为了有这样的观点，所以我们特别安排时间来谈谈这个问题。今天讲的内容可分为两个阶段，第一是显密相同的、可以圆融的、不矛盾的地方；第二是密宗的一些为显宗所没有的特点。这样，大家就能对显密间的矛盾与否有所了解，以后修加行的过程中也不致于有严重的疑问出现。

一、显密的相同点

讲加行的时候强调过，一个凡夫从现在到最后成就之间有三个阶段：一、放弃贪图世间的安乐，建立出离心；二、放弃自私，建立菩提心；三、放弃我执，建立无我的智慧。在这个过程中的第一和第二个阶段，显宗和密宗是没有差别的。

我们讲过从外加行到内加行的系统修法，显密都必须修，凡是大乘佛法都要修出离心与菩提心，无一例外。虽然修法上有些差别，却大同小异，基本上是一样的。无论是修显宗、密宗、禅宗、或净土宗，都要有出离心和菩提心，如果连这个最基础的修行都没有，那还念什么佛，修什么禅。只有在这个基础上念佛、打坐才是真正的净土、禅宗。而禅宗为什么不讲这些加行的修法呢？我们都知道，禅宗从达摩祖师到六祖惠能，其根机都已非常的成熟，所以他们能开悟。我们在六祖惠能的传记中可看到，虽然他不识字，但根机却已相当成熟。当他依止五祖学习时，并没有学很多经论，也没有花很长的时间修行，只是在后院里干活儿。八个月后觉得机缘成熟了，五祖就给他讲金刚经，而金刚经关键的一句话就让惠能大师彻底开悟。他没有修加行，但不是不需要加行，修加行的结果就是要能生起出离心和菩提心，而他都已经有了。譬如秋天的花或树叶，只要一阵轻轻的风就能吹落。春夏时节，刮更大的风树叶也不会掉下。同样，人成熟后一句话也能让他明白，也能明心见性。六祖听的和我们念的金刚经完全一样，他一句话就可开悟，我们却没有，就是因为根机还未成熟，所以要修加行、正行这些系统的修法。对修禅的人来说，六祖惠能大师的南传教派当然是最殊胜的，但针对现代的绝大多数人来说，神秀大师的北传教派可能更合适。它就像加行要一步步地修，最后才达到禅宗所讲的那种境界。惠能大师则不强调前面的部分，只讲最高境界。所以禅宗虽然不说，但实际上也需要有出离心和菩提心。

净土宗最关键的一部经典就是《佛说阿弥陀经》。这是一部显宗的经典，同时有汉藏文两种译本，但都是从同一部梵文版翻译过来的。经里讲如要往生极乐世界，必须远离两个违缘并具备四个条件。就违缘来说，第一是要远离造五无间罪，第二要远离舍法罪。阿弥陀佛也讲了，娑婆世界的众生如果发愿往生极乐世界都可以如愿，唯有造五无间罪与舍法罪的人无法往生。其它的如杀生、偷盗等或更严重的罪业，经由虔诚的心在念佛的过程中都可清净，但这里讲的两个违缘，念佛都无法消除，所以必须要远离。

再讲所要具备的四个条件：一、要观想阿弥陀佛和极乐世界；二、要广泛积累资粮；三、要发菩提心；四、要回向发愿往生极乐世界。在具备了这些条件下一心不乱的念佛，就可往生极乐世界。这里并不是不强调菩提心，而是在有菩提心的基础上再一心一意念佛。当然出离心也需要。《佛说阿弥陀经》讲如果没有出离心，就会贪图世间的圆满。如不能放下这个贪欲心，就无法往生极乐世界，因为这个贪欲念头的本身就是一种阻碍。贪欲不灭，往生极乐世界的念头就不起，就算生起也不是很强烈，所以也就无法往生极乐世界。可见禅宗和净土都一样强调出离心和菩提心，凡是大乘佛教在这点上都没有任何差别。这是第一个相同点。

第二个相同的是证悟空性。如果不证悟空性，是不能往往生极乐世界的，也无法明心见性，更不能证悟密宗的境界。此话怎讲？现在念佛时是个普通人，一旦往生极乐世界时，如是正常的往生，就能立即明心见性，立即开悟，也就是能登地。极乐世界的菩萨们都是一地以上的菩萨。现在虽是普通人，往生极乐世界后一见到阿弥陀佛，当祂将手放在我们头上加持时，凭着阿弥陀佛的愿力和自己的资粮相结合就能使我们立即开悟，开悟的程度就是到一地菩萨的境界。所以念佛也要能间接地证悟空性，不然不能成佛。往生极乐世界后还只是菩萨，并没有成佛，必须通过修行才能成佛。往生极乐世界可以证悟，这是讲正常的往生。难道有不正常的往生？有的。汉传佛教讲九品莲华，藏传佛教也讲，念佛的人如果对净土法门没有很大的信心，对能否真正往生极乐世界抱持怀疑，那么他如果念佛念得好，仍然可以往生，只是他在极乐世界里会有相当一段时间不能见到阿弥陀佛，而在那段时间里他仍然有可能只是个凡夫。这就是不正常的往生。所以念佛的人一定要强调信心，不然虽可以往生，却有相当长的时间无法见到阿弥陀佛。但就算不能见佛，也不会再回来，仍然留在极乐世界，暂时是不能见，但终究还是会见到阿弥陀佛的。见到佛后就能开悟，然后继续修行就能成佛。所以净土也需要有证悟，只是它不强调这一生的证悟，而是到极乐世界去证悟。没有证悟空性，也不能成佛。

禅宗则是一再地强调明心见性。何谓性？性就是万法的本性。什么是万法的本性？万法唯一的本性就是自心空性和光明。譬如我们看着一个花瓶，这花花绿绿的瓶子是它的本性吗？不是。这只是我们眼识所增上安立的一种幻觉，而它的本性是从来就没有离开过空性和光明。所谓见性就是要见到这个心的本性，可见禅宗也需要证悟空性。

密宗所讲的开悟与其它宗派讲的并无不同，迷就是未见到空性，悟时就很清楚感觉、了知空性，也唯有证悟了空性才能成就。从这个角度讲，显宗和密宗是相同的，两者都要求有出离心、

菩提心和证悟空性，其实没有任何一个大乘佛教不强调这三点。我们对显密的共同点在此只作了一些简单的叙述，如就细节来说仍有多项可兹列举。

譬如显密都讲戒定慧，显宗的戒就是密宗的戒，而密宗的三昧耶戒是在灌顶时受。实际上密宗的戒律就包括了大乘菩萨的二十条根本戒及比丘、比丘尼戒。《时轮金刚》中说最好的学密人就是出家人，而出家人中又以比丘最适合做金刚上师，所以不能认为密戒与小乘的比丘、比丘尼戒是相违背的。《时轮金刚》在无上密宗中占有相当崇高的地位，其中就曾举例说：如在同一地方有两位金刚上师，一是在家，一是出家人，哪一位有开光、灌顶等的资格呢？答案是出家人。它认为在家人是没有资格的。从学密的人来讲，它也认为出家人是最好的，如比丘或沙弥，但并不是在家人就不能学。从这个角度可清楚看到显密的戒律是不相违的，不然的话，《时轮金刚》应该不允许比丘学密，而不会说比丘是最好的学密人。比丘的二百五十三条戒，密宗也同样特别重视。以上是讲戒的部分。

定就是禅定，也就是四禅八定。修四禅八定是否为解脱道要视其如何修来定夺，如没有开悟，而仅仅是修四禅八定的话，就不是解脱道。这样修的结果是往生到色界和无色界，而色界和无色界还是在轮回中。但如果在证悟空性的基础上修，就是解脱道，而且是修解脱道上不可缺少的一步。不论是显宗的小乘、大乘，或是密乘，都一致强调修四禅八定，所以显密之间定的部分也无稍许差别。

慧主要是指证悟无我、空性的智慧。这在三乘中都是必要的。所以三世佛法没有任何教派不讲戒定慧，于此可说显密毫无差别。

很多人却有一种误解，认为藏密的戒律与显宗的不一样，因为显宗戒律中不开许大乘菩萨喝酒吃肉，而藏密戒律是开许的。事实并非如此。藏密从来就没有开许过可随意饮酒吃肉，从《时轮金刚》到宁玛派的《大圆满》都一再强调平时不能将肉当成普通食品来享用，而且是非常反对这么做的。可是西藏的确有很多人吃肉，而藏密最发达的地方是在西藏，为什么不加以制止呢？对此必须说明，修行人吃肉并非藏密戒律中开许，而是环境使然。以前青康藏高原不能种植蔬菜，对外交通封闭，如从外地运蔬菜水果，需时至少两星期，运到时早就烂了。尤其牧区里粮食本来就少，在这种不得已的情况下，只好吃肉，但也只吃三净肉。由于大乘与密宗的戒律都反对吃肉，而小乘是临时性地允许吃三净肉，所以他们只好选择遵守小乘的戒律，并不是藏密有开许。即便如此，以前很多在深山中修苦行的人却坚持吃素。白玛登德上师就是一个典型的例子，他在约一百五、六十年前成就虹光身，死时全身虹光，空中遍布彩云，头发指甲都没有留下。像他这样一个成就者，当年在山上闭关时就发誓吃素，从此以后他就终身吃长素。还有很多类似他这样的人。藏密正规的要求是与大乘《楞伽经》一样的，反对吃肉。如在会供时有肉，则可吃如苍蝇腿般大小的肉。从吃素的角度讲，这不算是吃肉，但同时也不违背密宗中所有的一些誓言。酒也是同样。在戒律上还有很多细微处显密都是一致的，但碍于时间，这次就不多说了。以上讲的是显密的相同点。

二、显密的不同点

显密之分主要是在证悟空性的方法上。虽然总体目标要证悟空性是没有差别，但方法却有许多。

先看看显宗是用何种方法证悟空性的。净土宗以念佛作为证悟空性最根本的方式；禅宗的方法则主要针对根机极好的人，所以显得很简单，缺乏从加行到正行的一整套系统。我们看六祖惠能大师证悟的过程，对一般人而言这根本不是个方法，但对像他根机那么成熟的人确实不失为一种证悟之法。除此之外，其余显宗有的证悟方法就是靠因明(逻辑)思维。譬如一个瓶子，我们确实看到它存在，但它也是由许多的微尘组合而成，不是一体性的东西，而这些微尘也可再分离，直分到最后分完时，就是空性了。这并不是说它到后来变成空性，而是它永远没有离开过空性。我们的肉眼是无法看到这个空性的，而这种方法只是教给我们一个理论上的概念，并用因明去作推理。譬如这一块布，把它拆开来就是一堆毛线，那么布到哪里去了呢？是消失了吗？而我穿的到底是布还是毛线？这毛线也是由羊毛织成的，那我穿的是布、毛线、还是羊毛？如将羊毛分割至最细的微尘然后放在一旁，则当初的那块布去了那儿？难道我原来穿的就是微尘？显宗是经由此种推理方法去了解空性，这是一种接触空性的方法，但只是理论上的概念，没有实质的体会。如何能将字面上的理解转变为证悟的智慧，这就需要相当长时间的修行才有可能做到。在修行期间必须要积累资粮并清净罪业，当这些条件都圆满具足后，是可以将理论上的了解变成智慧的。禅宗以外的其他显宗就是以这种方法去证悟。

可是禅宗不也是显宗吗？从我的观点看，禅宗的明心见性既是显也是密，但也可说非显非密。它是将显密结合后的一种修法，实际是半显半密，由于它没有灌顶和观想，所以被归纳为显宗，但也不像一般显宗的证悟方法。除此之外，其余显宗各派别唯有通过推理一法去证悟。龙树菩萨的六论，就是先要推翻我们原有的执着，得到理论上的概念后再去修，经过漫长的时间才能对空性有所感受。这就是显宗证悟空性的方法。

密宗有外密、内密之分。外密暂时不谈，内密就是无上密法。证悟空性的修法有二：一是修气脉明点。外道，例如道教或气功，也有此类修法，但与密宗的修法是名同义不同。密宗修的气脉明点最终可证悟空性，而显宗从来不知道这点，但不是当初佛不了知，而是佛在转*轮时要应机施教。经由气脉明点的修法证悟空性是非常快速的，譬如你用一定时间观想头痛，头一定会痛起来；如用棍子直接打头，则立刻会痛。显密之差别亦是如此。通过理论上了解去修空性，由于见解较模糊，需要长期修才行。而气脉明点则是强制式地要你接触空性，虽然最后的结果

和显宗一样，但因方法不同，速度就有迥然的差异。这是一般密宗的修法。

二是大圆满的修法。大圆满不强调气脉明点或是因明(逻辑推理)，认为这些都是绕道而行。大圆满有些部分与禅宗有点相近，但禅宗不讲的修法大圆满全都有，所以禅宗仍不及大圆满。如只讲证悟空性，二者是非常类似的，大圆满也是不假他法能直指人心。直指人心就是已经开悟的上师能让有信心的弟子直接证悟大圆满的智慧。大圆满的智慧，与禅宗的明心见性，或中观的证悟空性，其实是一样的。如来藏在汉传佛教中有着极高的地位，而如来藏就是大圆满里讲的自然智慧，明心见性的性字所要形容的就是如来藏，进入大圆满的境界也就是如来藏。所以证悟后都是一样的，但大圆满能直指人心，不需要经过复杂的观想过程，可是需要修加行，加行后修其他正行时通常有许多观想，可是大圆满完全不需要这些就能让人开悟，这是它独有的特点。

有人会问密宗的双修是什么？显宗里无所谓的双修，有的话也是讲福慧双修，而非男女双修。密宗的双修是一种气脉明点的修法，但对一般人来说，它不是个修法，而是一种象征。譬如佛像的男身是代表光明，是现象的一部分；女身则代表空性；双运是显空无二无别的意思。《心经》讲色即是空，这里色可视为所有男性的佛或菩萨。又讲空即是色，此处的空可视为所有女性的佛或菩萨。色不异空，空不异色，就是双修。一般人应从这个角度去理解。

修密宗是否一定要双修呢？大圆满根本不需要，也从来不强调。不了解的人以为所有藏密都是一样的，其实不然。修气脉明点在密法里只占有一小部分，但即便是这一小部分也不是普通男女修的。所以对凡夫人来说，这根本就不是个修法。大圆满不强调双修，一个大圆满的修行者，从起初加行到最后成就之间是不需要修气脉明点的，并认为这其实没什么用，因为大圆满有更好的方法可证悟空性。以后如有机会正式学密法，读到藏密的经论，应当可以更清楚地了解这样的见解才是正确的。

密宗由于有些神奇的修法，使得它的神秘色彩比较浓厚，误解也因此而起。有些人是自己不愿或不能持守清净戒律，却以某些借口去做遭人垢病的事，最后却使密宗蒙罪。凡夫的行为当然不可能十全十美，但不如法的行为是属于凡夫，而不是密宗的。一般人对双修不仅现在不用修，也不能修，就算以后修到较高层次也不需要，因为有更好的方法可用。

总结以上各点的结论就是：证悟空性是显密共同的目标，但方法各异。显宗的方法不如一般的密法，而一般的密法不如大圆满，就这样一层层地上去，大圆满由于它的独特性而成为最高法门。

另一项密宗独有显宗绝无的特点就是密宗可成就金刚身。当金刚身修成时，其外表仍和普通人一样，但实际上生老病死或地水火风四大对其已无任何影响。由于身无窒碍，此时要飞檐走壁或穿墙入室都是轻而易举的。当然这并非修金刚身的目标，它真正的目的是要将凡夫身修成如佛一般，有着三十二相、八十随好的报身相。对显宗来说这完全是不可思议的，其认为肉体属于轮回，是不清净的，必须断除、放弃。对普通人来说显宗的观点没错，但密宗以智慧开发了诸多方法，可以将不净身转化成清净的。打个比喻，就像一般人如吃了毒药可能会死，但会用的人反倒可能以毒攻毒。在未证悟前，我们的身体确是轮回的一部份，要想解脱就必须舍弃它。但是有智慧和方便时，不但不必舍弃，反而可将其转化成佛身，要做到这点，唯有密宗的气脉明点和大圆满的光明修法可行。除此之外，显宗里不论是净土、禅宗、唯识宗、或中观都一筹莫展。如果从没看过密宗经典的话，就连显宗的一些法师也无法接受肉身可如此转化。但密宗确有方法，其方法的根源就是证悟，是一种心的功能。不净身的形成也是心的功能，是由于心不清净、造业而致。心能证悟、领悟到光明，就能转不净身成金刚身，当然其间还要加上别的修法。这并不仅是一种说词而已，西藏历代的高僧中就有很多此类公案。大家也听说过，有些大圆满修行者死时，在众目睽睽之下肉体逐渐缩小直至化光消失，天上出现缤纷彩虹。

人的尸体之所以能如此也是心的功能，但凡夫无法了知如何去开发这种功能，修行人则已经掌握了此中诀窍，并开发出来给大家看。如同五、六百年前的人听到今日的科技，会同样觉得难以置信。那时的人如有足够的技术是可以开发出同样的高科技，而不是几百年后环境成熟了才出现这些东西。换言之，现代科技文明的产物，其制造方法从古到今都是一直存在的，只是人们不得知罢了。同样，我们现在就可以开发心的内在世界，且会发现它的许多神奇面，然而却缺乏这方面的能力，因此认为烦恼、杂念是必须要断除的东西。初时由于没有足够的智慧，这样做是没错。等有了智慧即可将烦恼转为道用，不再需要断除。这是密宗的特点。

显宗的修法则是在初步证悟前，必须先经过无数大劫那样漫长的时间，然后从证悟一地到七地又要再次经过无数大劫；证悟八地时，八识中的眼、耳、鼻、舌、身、意都已清净，那时观山河大地就是佛的坛城。这是显宗有记载的。

密宗则是一生中就可将不净身转化成金刚身，这其中的诀窍就是气脉明点和大圆满的修法。藏密的气脉明点可分外、内、密、极密，而外道的气脉明点只是藏密中外部最简单的一部分，其它更深层的就根本没有接触到。经由这些诀窍，密宗才能开发出上述的修法。

大圆满中有中阴身的修法，它将死亡的过程描述得非常清楚。相信大家都听过甚至看过《西藏度亡经》，其对死亡情境的叙述，使西方一些有濒死经验的人大为震惊，因为他们对死亡的初步感受，早在几千年前西藏就记载得清清楚楚了。西方人的经验只在死亡的初期，而《西藏度亡经》不仅是描述了死亡的全程，更具体告知该如何掌控全程。我们还活着的时候，就可借着

修习中阴身的方法去掌控、利用死亡的过程。在显宗这是想都不敢想的，就连普通的藏密也没有这种修法，唯有大圆满才有。这又是大圆满的另一个特点，由于它的特点数不胜数，在此只能略举一二较重要的以阐明密宗与显宗不尽相同的地方。

归纳以上各点，可将显密之异分为两点：一、智慧不同。从空性方面看，密宗不需要因明思维(逻辑推理)的过程，现在就能掌握心的本性——光明。从现象的角度看，显宗认为肉眼能见的所有物质都属于轮回，是不清净的，必须要断除，却从不知这些是佛的本性，是清净的。直到证悟了八地才了知真相。密宗从初入门就教导，世间所见的一切虽都是轮回的一部份，是不清净的，但实际上都是佛的坛城。如何能证明这是实情？密宗是有办法证明，只是目前还不忙讲，必须等加行修完后才可以谈。到那个时候自己去修、去体会，不需旁人指点，自己就领悟到一切确都是佛的清净坛城。显宗要经过漫长的时间才能达到这个境界，密宗则是即生可成，原因就在于显宗没有掌握这方面的诀窍，是智慧不及故。二、证悟空性方法各异。显宗只有逻辑推理一途，这是它不足的地方。密宗则途径繁多。对根机不是极好的人，可用观想或气脉明点一类的修法去逐步引导，以致证悟空性。根机不错的人，不修这类法也行，用更方便、快速的大圆满修法就可能立即证悟。这是一个关键性的差别，因为要得解脱就必须证悟空性，除此别无他法，所以这个差别不可等闲视之。

密宗与显宗并不冲突，只不过它有更多的特点。修显宗的可同时修密，如修净土的也可修密法；如果修禅也同时修密的话，密法对了达禅宗的明心见性会有相当大的助益。禅宗在证悟前的方法上是有所不足，密宗恰可补其不足之处。精通显密的智者去看佛说的八万四千法门，从小乘到密宗，不会发现有一句话是相矛盾的；智慧浅薄的人看则句句矛盾，以致于显反对密，密不接受显，根本无法同时修。这是智力不敷而致，不然，一座就能修八万四千法门，一座也能修大圆满所有九乘的修法。所以，在学习时，应从整个佛教不矛盾的角度去思维。反之，则汉藏佛教、净土与禅宗、大小乘、甚至藏密四大教派，对理解不够的人来说都是相矛盾的。如果有这样的胜劣分别念，在佛法里叫谤法。佛有部经典是专讲何为谤法及其罪过的，如果有谤法罪，不仅不能修密法和禅宗，连念佛都不能，因为谤法是往生极乐世界的两个违缘之一。学佛的人，专心一致地念一本书、拜一尊佛、修一种法是很好的，但要是认为其它的都不如自己的佛或法，那就是谤法。如果没有能力修所有的法门，只修一种也行，但不可对其他教派有任何批评。如能避免片面的看法，以平等的信心为基础，全神贯注地修一个法，不论是何法，都可快速成就。

有些居士，姑且称他们为「跑跑居士」，成天只是跑道场求灌顶、求福，最终什么都没学到，自己也从未想过要如何才能得到正知正见。如果那些灌顶都确实得到的话，同时也受了一大堆的密乘戒，如不能守这些戒，则犯一条算一条，最后得到的是一堆罪业，别无其它。当然，上师无论是在家人或出家人，都要同等的恭敬。但就个人修行来说，有无必要每位都去崇拜？其实不用，心里恭敬就够了。是不是每位从藏地出来的上师都要去见？也没有必要。重要的是自己要建立立场，这个立场就是出离心、菩提心和空性的见解。如果没有，成天跑来跑去是不会有什么好收获的。灌顶后如果上师不讲该守的戒律，居士也不在意该注意哪里，而密乘戒是一定要守的，如此犯了戒就无关乎知或不知了。无论是对汉传的法师或藏传的上师、瑜伽士，作为居士都要培养出平等的清净心，因为他们是僧众。但要不要接受他们的传法、灌顶，则必须观察。观察后如决定接受，就必须做到该做的。不能做到，就不要接受。世间法是如此，佛法更该如此。

目前有些居士不考虑建立自己的正知正见，或修法上的知识，只是追随别人去找有名气的上师，例如听说某某人能飞、会取伏藏，就一窝蜂地跟着跑。其实取伏藏对你有何助益？能飞又怎样？难道你能跟着飞吗？如果是替自己设想，去见上师时，要能从上师那儿得到对自己解脱有利的东西才是对的。也不是从任何人那儿都可得到，在这之前与之后都有要求，必须要极端重视这个问题。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光一 10、怎样抉择外境是心的现象？

怎样抉择外境是心的现象？

抉择外境是心的现象这一问题对于一个修心者来说是一件极为重要的事，但在日常生活中外境是心与否并没有什么差别。要抉择外境是心，可以按照以下的推导方式进行。

一、首先要推翻原有的错误观点

每个人生下来就有一种与生俱来的观点，也就是“我执”，它是一种没有根据的、盲目的执着，这种执着是从哪里来呢？既不是父母教的，也不是老师传授的，但每个生命都有这种执着，它来源于“无明”。有了无明，就有了我执。从光明的如来藏到现在的烦恼是有一定过程的，这个过程在密宗里讲得很清楚，而在显宗里就讲得不是很清楚。总的来说，万法的本性是光明，但由于其它因素，产生了很细微的念头，这种念头本身就是执着。这就叫法我执，有了这个法我执，也就有了人我执，有了我执以后，就产生了贪、嗔、痴等烦恼。有了这些烦恼，人就会去造业，造善、恶的业。有了业以后，就形成了山河大地等等外境。

外境我们眼看得见，手摸得着，耳听得到，从一个普通人的角度来说，都是实实在在的物质，但这些只是我们凡夫人的观点和见闻，现在我们所要做的，就是要推翻这些从无始以来沿袭下来的看法、说法和习惯，包括世间人觉得了不起的知识都要推翻，若不推翻，将永远在轮回中流转，将永远都是凡夫。

很多现代人自鸣得意地认为，人类已经进入很文明的时代了。但是，什么是文明？所谓的“文

明”
只不过是凡夫人在轮回中生存的方法而已，这些生存方法的根源也是从无明中产生的。我们将无明推翻，就能把所有凡夫的看法、想法推翻。原来从光明如来藏中产生的念头，一直在随着轮回往前走。现在推翻了就可以往回走，回到原来最清净、最原始的状态，真正地回归大自然。

很多人都杞人忧天地担心这会不会是倒退？是否与社会的发展、人类的进程等相违背？是否违背了自然规律等等。

但什么叫自然规律？我们经常想的、做的都不是真正的自然规律，是一种错误想法。我们在佛学里所学到的东西，就是用来推翻这些根深蒂固的错误观点的有力武器。

有些人对佛教抱有极大的成见，认为所有的宗教都是教条，并大张旗鼓地对其加以贬斥。当然，有些宗教里面会有教条，但不能一概而论，并不是所有的宗教都是教条。无论是唯心者还是唯物者如果自己的提法拿不出证据，却要让别人全盘接受，这就是教条。企图用教条来推翻自他的观点是不可能的。所以，要想推翻任何一个观念，就只能用每个人都能接受的、理性的、符合逻辑思维的一种推理方法。佛教有各种各样的推理方法：如中观的、唯识的等等。但殊途同归，终究的目的，就是要推翻我们自己原有的错误观点。

二、建立外境的证据不可靠

首先要推翻的，就是我们眼睛所见的外境。外境就是我们心的显现，这是实相唯识的一部分观点。有人会提出置疑，无论山河大地，还是房屋楼台，以及这些桌子、椅子等外境是在外面，而我们的心却是在身体里面，二者风马牛不相及，外境又怎么会是心呢？对于这个问题，首先建议大家心平气和地放下以前的片面观点，客观地观察一下，并自我反问，我们是怎么得出外境确实存在的结论的呢？有很多的人都会这样简单的认为：外境的颜色形状是看得见的，声音是听得见的，软硬粗细是手触摸得到的，这不是实实在在的吗？

这种逻辑不仅仅是几个人的，而是整个人类普遍的逻辑。况且，通过粒子加速器、电子显微镜等仪器，还能帮助我们看见更多的我们认为实有的粒子，从而进一步帮助我们证实外境实有的结论。

但我们是否想过，测量用的粒子加速器或显微镜等各式各样的仪器都是通过眼睛来观察的，只不过是在眼睛的外面再加一个显微镜，最终还是要通过眼睛来确定。如果眼睛看到的都不是外在物质，那这个显微镜又能确定什么呢？耳朵所听见的声音也是同样的道理，包括有和无、是和非、好和坏的概念，都是通过我们的器官来确定的，但我们的眼睛之类的器官有多大的可靠性呢？

佛早就宣说过，我们的五根是不可靠的，理由是：虽然从表面上看起来能感受到某种物品的存在，但这并非正确，而是幻觉。例如：我们想去看清一部汽车，当把所有的零件拆散了以后，在拆散的每一个零件上，我们却找不到原来那个实实在在的车的影子，它就在我们手里消失了，找不到了，如果汽车是实有存在的，就不可能消失，现在它消失的现象本身，就否认了汽车的实有性。为什么我们却一直误以为汽车实有存在呢？这是因为我们一直极其信任的眼、耳、鼻等五根，从无始以来到今天一直都在骗我们，因为我们的逻辑太简单，从来都没有去观察，总认为眼睛看得见，耳朵听得见的就是实有的。

三、外在的因果是假立的

普通人都认为实有的因和果是存在的，他们认为，物质肯定是实有的，因为烧火的时候就会冒烟，火就是因，烟就是果，有了火就会冒烟，没有火就不会起烟。稻种和稻芽的关系也同样被认为是一种因果关系，如果物质不存在或不是实有的话，这些因果关系怎么能成立呢？

请问什么是因果关系？有人在抉择它们之间的因果关系时，认为稻种和稻芽是同时存在的，稻种才会对稻芽的生起起作用。就如同手在接触到一个东西的同时，手和被触物必须是同时存在的，才可能有接触的感觉，其实这种观点是完全错误，站不住脚的。如果因和果同时存在，则因存在时，果也已经有了。那因是用来干什么的呢？因的作用应该是把果从无生为有，若因果同时存在，就丧失了因存在的意义。这就如同左手和右手的关系一样，因为同时存在，所以不可能互相产生。

还有一种人认为：因是第一刹那，果是第二刹那，前面的因和后面的果之间是有先后关系的。有了因之后，再让这个果生出来，从表面上看比前一种说法好一点，很多人都支持这种观点。但是，如果我们仔细观察，这种说法还是不正确。“因”存在时，“果”却不存在，因又是怎么样让果生起来的呢？比如：如果豆种豆芽同时存在，豆种可以对豆芽产生作用。但是，豆种存在时，豆芽在哪里？哪里也找不到，根本就不存在，因为它现在还没有产生。那么豆种怎样让豆芽产生出来的呢？我们无法回答，即使借助于各种仪器，也找不出答案。所以，我们得好好地观察、思维一下。但是，众所周知，豆种在适当的温度、湿度条件下，豆芽确实就产生出来了。原先这个种子的内外都没有这个豆芽的影子，但是因缘合和以后，就是出现了这样一个豆芽。那它从哪里来的呢？我们无法自圆其说。这就是佛教里讲的因缘合和。

但在世俗中，的确存在前因和后果之间没法沟通的情况，就如同一对父子，在孩子还没有出生时，父亲就已不在人世，他们之间就根本没有办法沟通。一个生，一个死，不是同时存在的，

但在不观察的情况下，我们也会承认他们是父子。同样，我们肉眼能观察的宏观世界或肉眼看不见的微观世界，都存在相同的情况，虽找不出内在的原因，而结果却这样产生了，这就是因缘合和。因缘合和后就会产生另外的一些物质或现象，从我们人的角度去解释，可以说后面的物质是由前面的物质产生的，但这是根本就没有办法证实的。

也许有些人会认为科学有办法证明，但科学也没有办法证明，因为科学本身就是很有限的。众所周知，在微观世界里，物质分得越小，科学就越模棱两可。现在的量子力学已经被认为是目前物理学研究成果的顶峰了，可是在关键问题上还是很模糊，因此，我们认为这还不是最究竟的。虽然牛顿等很多科学家在他们那个时代所取得的研究成果，在当时被认为是科学领域的颠峰，但是都被后来的理论所推翻了。因此，科学也没有最究竟的办法来证实这种现象。只有佛教理论才可以准确无误地解释这一切，龙树菩萨所阐述的缘起性空的理论，就可以涵盖世界的一切现象。唯识宗认为因果关系是阿赖耶识上的有序的种子成熟的现象，并不是外在的物质。

四、外境就是自心的显现

很多人都不能理解，外境怎么会是我们的意识或心呢？比如这束鲜花，明明是种花人种好以后，再由花贩卖给我们的，怎么会是我们的心呢？如果是我们的心，我们为什么需要付钱呢？卖花人、钱又是什么呢？

其实所有这些与梦没有区别，都是心的现象。梦里的楼梯你也要一梯一梯地上，梦里乘飞机也同样需要买票。梦里买花也是要付钱的，除非是抢和偷，就可以不付钱，这和白天是一样的，在做梦的时候梦里的感觉也是实实在在的，只要梦继续做下去，一切都跟白天没有两样。

还有人会这样问：眼睛看得见的外境是在外面，我们的心在身体里面，它们怎么会是一体呢？但这只是我们的逻辑，我们最有力的证据就是来自于我们的眼睛、耳朵以及手。我们可以反问，什么是眼睛看得见的呢？普通人认为这不是问题，眼睛看得见就是看到了，其实眼睛看得见就是我们的眼睛感受到了一个东西。感受、感觉是心不共同的功能，盲人没有这种感觉，所以他看不见。明眼人有这个感觉，所以就能看见。如果丧失五根，就丧失了五识，这时你就会发现什么东西都不存在了。

我们在看花的时候，感觉是花在外面，眼识在身体里面，但这只是第六意识的错误想法，它不是眼识的观点。什么是眼识呢？比如现在所看到的一个所谓的外境，实际上它就是眼识的本体，这就叫做眼识，除此之外哪里还有眼识，根本没有。有人认为，眼识也许就象光一样，照亮了某种物体然后就看见了。实际情况并不是这样，当我们看到某个东西出现在我们的眼前，并完全看见，也就是感觉到了，这种感觉就是眼识。

提到心，很多人就以为是第六意识。唯识宗却认为心有八识，包括五根的五识，加上意识、染污意识以及阿赖耶识。阿赖耶识是其他七识的根本。所以，心不仅仅是第六意识。

第六意识所认为的心在里面，境在外面的观点是错误的。为什么呢？我们可以举出大量的事例来驳斥这一点。比如，我们的手接触到火的时候有烫的感觉，但什么叫做烫呢？这也是一种感受。还有当我们的手触摸到一样东西就觉得外面肯定有这么一个东西，大部分人都是这样认为的。又比如说：大家都认为这个佛珠是圆圆的，为什么说它是圆圆的呢？如果我们用眼睛观察，但眼睛只能看到一面，就如同相片的图像。如果我们用手指去触摸，两根手指头有两个感觉，这些感觉加在一起就让我们认为它是圆的。其实，这些全部都是心的感受。有人认为这些感觉的源泉就是物质，谁能证明这些感觉背后还藏着物质呢？这是永远无法证明的。

不论圆、方、高、低，都是通过我们的肉眼首先看到的，当看到一个东西有色彩、有形状，并进一步通过手的触摸，就让我们认为这个东西是方的、圆的，并继而判断出是真实存在的。但通过手和眼这两个感觉器官所作出的判断却是不可靠的，因为手和眼的感觉本身就是假的，在假的基础上下一个结论，必定还是假的，不可能变为真理。

唯识宗有两派：一实相派，二假相派，实相派有共同见解和不共同的见解，共同见解不否认物质的存在。普通人很难理解的是不共观点，即：你所看到的物体，本身就只有你所看到的外表，而没有内在的东西。例如，当看到一个穿了衣服的人，那么，在他衣服以内的皮肤、肌肉、骨骼，对看见者来说当时都是不存在的。很多人都会认为这种说法是胡说八道，明明拔开衣服下面就是肌肤，通过解剖还能看到肌肉、骨骼、内脏等，怎么会说这些都不存在呢？这些都是我们普通人共同看法，但是这种看法在唯识宗里已经被推翻了。

比如在梦里，梦到杀一头牛，然后拔开它的皮，里面有血、有肌肉、有骨骼，全部都看得一清二楚，就如同白天见到的一样。但是，从来没有人相信，梦里的牛皮肤下的肌肉骨胳及内脏是真实存在的物质。既然梦里的看到的东西我们都承认是假的，那么白天见到也应该与梦中的一模一样。但为什么我们对梦不执着，而要执着这个轮回呢？因为梦延续的时间很短，第二天就知道昨天晚上看到的那些东西都是假的，现在都不存在了。而轮回的时间很长，我们还没有办法到达轮回的边缘。但如果是菩萨，虽然他们以前也是凡人，一旦他们登地之后，就象梦苏醒了一样，也就知道原来这些也是假的，跟梦一模一样。现在我们为什么还没有这个能力，是因为我们还在做梦。在梦境中，本来就分不清真假，当然还是要执着。这种见解是唯识实相派自己所证悟的层次比较深的境界，但是在与普通人对话的时候，他们不会这么说，因为普通人不能理解。实相派承认其他众生的存在，因此不是唯我论。一百个人同时看月亮时各见其境，但曾经造过共同业的同类众生的感受都是相同的，所以一百个人都以为他们在看一个月亮。当其

中一人闭眼、离开或者死亡时，其所见境就会消失，但对其它人而言月亮还是存在的。实相派的逻辑都非常完整，一切所谓的批判都无法驳倒。

还有一些证据，可以更进一步地支持我们的观点。如果火是很烫的东西，那么任何人、任何生命去触摸都是应该是同样的感觉。但事实上却并非如此。据经书记载：有一种老鼠，是专门吃火的，住也住在火里。

另外，还有很多生命也生活在火里。又如，如果将热带鱼与普通鱼的生存环境做交换，它们都没有办法活下去，一个将被冻死，一个将被热死。这些现象本身就说明了外境本身没有烫和不烫的分别，所谓烫与不烫只不过是各自心的感觉而已。

一些科学家已经证实，在海底的火山爆发处，温度高达200℃的环境中，仍然有鱼类存在。而人类在触摸100℃以上的水时就会感觉很烫，如果让人和生活在高温环境的鱼进行辩论，人会说100℃以上的水很烫很烫，而鱼却会说这个水根本不烫；人会说烫是自己亲自感觉到的，而鱼也会说不烫也是自己亲自感受到的。我们分析一下，究竟是谁说的对呢？站在我们人类的角度，肯定会说是人说得对，因为我们人的感觉是一样的。但如果裁判是那种鱼，肯定得出的结论就恰恰相反。

这个问题就复杂了，没有一个最终结论，因为暂时他们各自都是对的：对鱼来说，鱼是对的；对人来说，人是正确的。为什么呢？如果鱼离开200℃的水到常温的水里，它就会冻死；人如果到200℃的水里也肯定活不了，烫死无疑。他们之间永远没有办法互相妥协，而找到一个共同的观点。这又很清楚地说明，没有一个实在的外境，一切都是自己的感觉。如果外境是实有的，就不会随着不同众生肉体的感受而改变。不明白这些道理的人，虽然可以找出大量解释这些现象的理由，却都经不起推敲，终将被真理驳得体无完肤。因为他们的观点，始终逃不出无明的范畴。

在《定解宝灯论》中也讲过：同样的一碗水，在人以及旁生看来就是一碗水；对于地狱众生而言，却是极其炽热的铜汁、铁汁；对于饿鬼道的众生而言，却是脓血；对于天界的众生而言，却是美妙的甘露；如果请八地菩萨去看，就是极为清净的境界；于佛而言，却是不可思议的法界。如果现在请这五道的众生以及佛菩萨同时去看一碗水，必将得出截然不同的结论。如果让不同的众生去作裁判，就会作出不同的裁定。这七个层次究竟谁的观点是正确的呢？当然是佛，因为佛将所有的污垢都遣除了，他的智慧是最究竟、最没有污染的。由此，我们也可以更清楚地了解到，所谓外面的一切都是虚幻的。荣森班智达等宁玛巴的很多高僧大德特别强调这一观点，他们在宣说大圆满本来清净的观点时，也是应用这种方法进行阐述的。

五、证悟了空性就能自在外境

证悟空性的人，在进入空性境界时，用脚踩石头，如同踩在柔软的泥土之上一般可以留下清晰的脚印。如果他们没有进入空性的状态，也与我们凡夫一样，他们脚下的石头也同样坚硬。

阿琼堪布传记中有这样的描述：一次，当他在摇铃杵的时候，不小心将铃杵失落于石头上，当铃杵落地之时，石头忽然如同酥油一般柔软。铃杵清清楚楚地印在石头上，石头也清清楚楚地印在铃杵上。在西藏的很多寺院，都留下了类似的脚印、手印等等。

但我们应该清醒地意识到，并非所有的脚印都是成就者的足迹。通过其他的歪门邪道，也能达到这个目的。据说，有一种动物的油，将其涂在手上去抓石头时，就会象抓泥土一样。所以，你们千万不要轻信。一看到谁能抓石如泥，就将其奉为成就者，以为是佛陀亲临。这些现象不一定能说明他的修证，却能更进一步地证明外境是心的观点。如果外面的世界与心是截然分开的，那么，那些证悟空性的人，就不可能留下足迹。

在米拉日巴的传记中也描绘道：一次，他与一位学因明的人展开了激烈的辩论。对方问道：天空是否有阻碍？米拉日巴回答道：天空当然有阻碍。正当对方以为抓住了把柄而洋洋得意之际，米拉日巴出人意料地飞入天空，在空中犹如踩在地面一般任意行走、站立。对方又问道：岩石是否有阻碍？米拉日巴回答道：没有阻碍。随后，为了证实自己的答案，他又令人瞠目结舌地在岩石中任意穿越。这又更充分地证明了我们的观点——外境与心本为一体，当心自在以后，外境也就得到了自在。

也许很多人会认为，这些都是荒诞不经的神话，并不值得相信。但是，我们应该思索：所谓神话，就是大家认为根本不存在、不可能，或自己不能理解的事情。很多人不承认的所谓理由，就是他没有亲眼见到，但仅仅没有见到，就能证明不存在吗？如果这种理论能成立，那么，人现有的很多观点都立即可以推翻。当然，我们不排除有神话的可能。但这种观点却是千真万确，经得起考验的。

比如：如果给一千年前的一个普通人讲宇宙飞船、计算机等等，他们一定会认为这些都是胡说八道。同样，给现在的很多人讲内在的世界，他们也会断然否定。这就是因为大多数的人都没有体验的缘故。但是，毕竟有些人经过开发，已经证实了。

密宗认为一切都是佛的坛城，有的刚学密法的人虽然口中不讲(因为怕犯密乘戒)，心中也肯定会嘀咕。怎么会是佛的坛城呢？如果我已经是弥勒佛或阿弥陀佛了，为什么还要修行呢？当然，虽然实际上是这样，但还需要我们去认识，去修行，一旦内在的世界开发以后，就可以出现

这些境界。为什么呢？因为外面都是心的显现，当我们将心控制了以后，外境也就被控制了。这就犹如看幻灯片时，幻灯机上装的什么底片，我们在屏幕上见到的也就是什么图象。我们的心中有什么习气、有什么种子，我们所看到的外境，也就是这些习气和种子的外现。一旦我们的心清净以后，就再也不会流转于轮回当中了。

这些观点，是无数的前辈经过自己的实践，而得出的结论。其实，只要我们努力，去开发自己内在的智慧，每个人都可以进入这种神奇莫测的境界，了解这个世界的庐山真面目。这是无数人屡试不爽的经验。释迦牟尼佛所宣说的，都是人——一名活生生的浊世普通人，所能够作到的事情，而不是什么天人或者仙人才能做的。只要按照佛所指引的路线精勤迈步，不但可以得到人天福报，往生极乐世界，而且在今生也可以成佛。

六、要想解脱，必须修行

但是，如同一个人在梦中得到的某个东西或某种境界，如果他非常欢喜、贪爱的话，就不要醒来，继续保持在梦境中。那样，只要他想要就会有。轮回也是如此，如果我们贪爱轮回世界的外境，那我们就去执着于它的实有，那么，我们所看到的都必将长久存在。但这只不过是自欺欺人而已！如果这样将错就错，执迷不悟，当临死的时候，就没有任何人可以拯救。如果错过了今生，以后何时再有这种机缘，就不可而知了。如果你有对此不满意的念头，有一点头脑，想看得更细，那么，在如理观察之后，你就会变得不知所措。对外境越看越失望，最后就会不相信自己的眼睛和耳朵。这并非是佛不要我们相信，而是我们找不出一个证据来相信它。有依据就可以信，没有依据就可以不信，如果没有依据也相信的话，那就是愚痴！

人的根基是各种各样的，所以人生的目的也是千差万别，有的人仅仅满足于温饱；有的人除了温饱以外，还要追求精神上的愉悦；而有的人却并不满足于感官的刺激，还要追究人生的究竟价值，探寻生死轮回的本原；......如果仅仅将温饱作为人生目的，那就与普通的动物别无二致了。人应该有智慧，这是人与其它动物最大的区别，也是人特殊的优点。要发挥这个优点，就要不满足于温饱，就要力图去看清这个世界，看清人生的意义究竟何在？真正看清了可能会对原有的观点失望，但这个失望与其它的失望迥然不同，这就是证悟空性，这是非常重要的。

要想证悟空性，首先要有一个正确的见解，要知道万法都是心的现象，而心本身又是空性的。关于这个见解也分很多层次，最顶峰的是大圆满的见解，将一切世俗、名言的东西抉择为心的幻觉，心的本性又是光明清净，这就是密乘或者第三转*轮的见解，这个见解极为重要。

实相唯识的一小部分见解与西方唯心主义哲学的贝克莱经验论在表面上某些地方有点相似，实际上佛教既不是唯心论，也不是唯物论，既不是哲学，也不是科学，佛教已经远远超越了它们，但是，佛教里却包含了很多唯心、唯物、哲学、科学的内容。佛经里早已解决了很多西方哲学家们感到头疼的问题，有关这些问题的解答，请诸位参阅《因明释量论》及麦彭仁波切所写的释文。佛所讲的理论不但经得起观察，而且越是观察，自己的立场就会越坚定，就会越清楚地体会到万法唯心造的道理。然后，就依照我们前几天所讲的那样观察自心，进行具体的修习。

当然，作不到这些也可以，实相派也不代表整个佛法。本来佛教就如同一个超市，针对不同人的需求，就可以提供让他们称心如意的商品。如果这种观点不适合你的胃口，你就可以暂时将它弃置一旁，走其它的解脱道。但是你却永远不可能将它推翻，只是你自己不能接受而已。如同某种可以治愈很多痼疾的良药，有些人吃后不但不能见效，反而加重病情。如果不能接受这些观点，就可以降格以求，从因果入手，尽量地弃恶行善，发出离心、菩提心，脚踏实地地去做。万丈高楼从地起，佛给我们指出了八万四千条道路，每一条道路都可以直接和间接地通往解脱，做不做就看我们自己。

有的人说我不会修行，修行有什么不会的？人生难得、寿命无常，都是非常深奥的法门。噶当派的很多大德，就是修持这些法门而获得成就的。所以，不会修行只是一种冠冕堂皇的借口，只要我们如法炮制，就能证悟与前辈一样的境界。

本来修行人有上中下三等，最下等的也是一年比一年更有进步，但是我们很多人，在刚刚学佛的时候，信心、出离心，都非常坚定，过了几年以后，不但信心、出离心没有增长，反而江河日下，一落千丈。这本身并不是佛教的过错，如果佛教错了，那么历史上就不可能有那么多不胜枚举的成就事例，也就不会有那么多高僧大德了。一切的过错就是因为没有修行。要想解脱，并不是来一位活佛，接受一些摸顶加持，得到某个灌顶，取一个法名，结一些善缘，就能解决的。

你们已经听了很多法，以你们现在所接受的传承，已经可以达到很高的层次。但你们应该明白，上师们苦口婆心地为你们传法，并不是向你们介绍一种文化，让你们开开眼界，然后几位居士聚在一起纸上谈兵，将“万法空性”的理论说得天花乱坠，自己却一点体会也没有。

大圆满、大手印等无上密法不仅名称美丽，实际上也是非凡的。但如果我们不从基础做起，这些法对于我们而言就没有太大的用处。要明白，自己就是自己的救星！有的人听了此话，就想当然地认为，既然这样，那就不需要皈依、不需要善知识的引导了。这是一种错误的想法。这句话只是说明，仅仅依靠皈依以及善知识的引导，是不可能解脱的。我们既需要皈依、也需要善知识的引导，更需要自己的努力。

就是因为没有修行，让无明禁锢了我们的思想，所以，我们就来到了今天。将欲取之，必先与之。要想解脱，必须修行！如果我们再不修行，还将无边无际地走，等待我们的道路是崎岖而漫长的，有的时候是黑暗，有的时候是一点点光明，大约百分之八九十的时间是黑暗，只有百分之十几是光明。光明里还有光明中的不光明。所以，光明在轮回里是极为稀有的，如果继续痴迷，就会这样无穷无尽地走下去。

所以，一定要珍惜这个机会，作一名本分的、真修实干的佛教徒。如果我们从当下起，抓紧每一分、每一秒，精进地修行，就一定会有收获。最后，当自己的人生旅程即将结束的时候，回想自己的一生，我们就可以无怨无悔地说：我的人生是有价值的，我没有浪费宝贵的暇满人生！

慈诚罗珠堪布：慧灯之光一 11-1、入座与出座

五加行开示录 入座与出座

现在我们开始讲五加行的修法，其主要内容包括：

第一、五加行的重要性。

第二、五加行的作用。

第三、五个加行的具体修法。

一、五加行的重要性

我们为什么要修五加行呢？不修五加行可不可以？修了五加行以后会有什么样的帮助，我们修好了五加行会有什么样的收获？澄清了这些疑问后，我们就会明白修五加行的重要性。

我们现在都是凡夫人，什么是凡夫人呢？凡夫是从“无始”以来，一直都流转于轮回中，没有什么成就。作为一个凡夫人，从无始以来一直在轮回，现在如果不修行，以后还会是这样，绝不可能在无因无缘的情况下中止轮回，或者说无因无缘地从这个轮回中得到解脱，这是不可能的。如果需要得解脱的话，就要掌握一定的方法，没有掌握这个方法就没有办法得解脱。

本来每个众生的根基都是不一样的，有些众生向往解脱，有些众生却没有这样的概念。这是因为众生前世的因缘和现在的环境等各种因素都不太一样，所以他们的想法、向往和要求也不一样，但却有一个共同点，就是所有的生命都不愿意感受痛苦，所有的生命也都希望得到快乐，这一点大家都是一样的。但是要得到快乐，离开痛苦的话，那也要有方法。没有方法，光是想得到快乐或解脱是不可能的，不想接触痛苦，也不可能实现，所以需要一个方法。

第一、诀择人类独有的特点。

从佛教的观点来看，人和六道轮回当中的其它生命有许多不同之处，但最主要的不同就是人会选择自己未来的前途，也就是说有能力去寻找解脱。其它的生命，就是包括天人和非天等，他们都没有能力去选择解脱道，而人有这个思维能力，这是人和其它生命的最主要的一个区别。

有些人认为人超越于其它生命之处在于人类的聪明才智。如果说人很聪明，那么聪明的结果是什么呢？其结果就是人可以创造许多物质生活的条件，然后就可以在这个环境中生存。如果这就是人的特点，那么有的动物也能够在人类无法存活的地方为自己的生存创造条件，所以说这不是人的特点。人的特点应该是能够思考过去和未来，然后能选择一个正确的道路，这才是人和旁生的不同之处。

现在我们就可以看看我们和其它的生命(如畜生)有什么不同。象上面讲的，认为人可以创造许多物质生活条件，这是对的，但它最究竟的结果是什么呢？就是能够满足我们五官的需要，仅此而已。比如人们工作为了发财、享受，到底什么叫作享受呢？就是满足自己眼耳鼻舌等感官的一些要求，但是这点畜生也能够做到，所以这不是人的特点。

那么人类的特点是什么呢？就是我们可以观察未来，观察过去，然后从中可以选择一条正确的道路，也就是在这个轮回中找到一条出路，这就是人类的特点。

以前的莲花生大士、米拉日巴和宗喀巴大师等这些真正的高僧大德和成就者们，要求我们首先要区分人和畜生最主要的不同。而当我们认识了这一点后，我们要怎么去做呢？就是要发挥我们的能力去选择正确的道路，也就是寻求解脱。

第二、发挥优势，找寻解脱轮回之路

现在我们已经知道了人和畜生的不同之处，就是人有这样一种与众不同的能力，那么我们就要利用自己的特点，如果不利用的话，就会像一般人那样，在一生当中辛辛苦苦地工作，也有所谓的发财和享受，可最终所有的人都是要走的，走了以后能带走的是什么？能带走的就是一生当中所造的业，只有这些业随他而去，其它的诸如子孙、钱财等都是不可能跟他走的。所以，现在我们下一步要做的事情就是要从这个轮回中找到一条出路，一条比较安全的出路。这个出路怎么去找？没有别的办法，只有自己去修行。

第三、认识轮回的根源——我执

我们流转于轮回中并不是无因无缘的，也不是某个造物主或万能神的安排，那是什么呢？就是一个因缘问题。因缘分为内在因缘和外在因缘。

什么是外在的因缘呢？比如说我们种花，就需要土地、湿度、温度、花的种子等等，这些条件都具备了以后，无论你希望与否它都会生长出来，这是外在的因缘。

那么，内在因缘是什么呢？人为什么要到轮回里来？是主动的还是被动的？是自愿来的还是造物主的安排？这肯定是有原因的。我们可以做人，而其它的生命为什么不能做人？它们做畜生，我们为什么不做畜生？我们享有生命，有痛苦和快乐的感觉，还有轮回，而花瓶、桌子等为什么没有这些感觉？它们为什么不轮回？其中的因缘又是什么呢？

这个因缘就叫做内在的因缘，内在的因缘也有它的根本，比如这个花，它要长出来的话，土地、潮湿和温度是它成长的助缘，但是最主要的还是它的种子，同样，无论是人或其它生命的轮回也有其因缘，这里面也有一个主要的因缘。六道轮回的主要因缘就是无明，无明又是什么呢？无明就是我执。

例如，一个人刚刚生下来时就有我执，这不是老师教的，也不是父母教的，而是先天就有的。他生下来就会哭是因为生下来就有痛苦的感觉，虽然他没有能力用语言来表达，但是他心里不愿意接受这个痛苦，所以只有哭。但这却不是一个能不能用语言表达的问题，他不愿意接受痛苦，愿意接受快乐，这是什么原因呢？因为他有我执。希望能够得到快乐，希望离开痛苦，所有这些的根源就是出于我执。所以，我执就像花的种子一样，是轮回的种子、轮回的根本。

现在我们若要在轮回中得到出路，首先就要知道我们为什么要轮回，轮回的根源在哪里。恰如一个医生要治病，他首先要知道病人为什么生病，他生病的原因在哪里？掌握了病因以后，他才可以对症下药，治好疾患。同样的，我们首先一定要正确认识自己。在佛教里，也会往外观察整个宇宙世界，但是它主要是往里认识自己，要思考——自己是从哪里来的，我们为什么要轮回？现在我们既然已经轮回到这个程度，那么我们要往回走该怎么走？有没有方法？而这些只有在佛教里面才有真正的答案。

第四、诀择何法可以推翻我执、斩断轮回

如上所讲，六道轮回不是无因无缘，不是偶然的机会，也不是造物主的安排，就是因缘和合的结果，而其中最关键的就是我执。现在我们已经认识了轮回的根本，那么我们有没有办法推翻这个我执，有没有办法断除这个我执呢？如果有办法，那么我们就有希望在这个轮回里面找到一条出路；如果没有办法，那么我们在轮回中就无法获得解脱。

要想推翻轮回的根源——我执是有办法的。什么样的办法呢？外在的东西是无法推翻它的，因为我执就是我们内在的一个概念。要推翻它，我们就要另找一个新的理性的概念来推翻旧的概念，只有这样才行。

外面的任何物质是没有办法来改变它的。外在的物质生活越好，贪欲心、我执就越增长，这样不但无法推翻我执，反而是在帮助它的增长，帮助它的发展，所以我们就不能向外驰求。但是仅用一个教条能不能推翻它呢？这也不能推翻。那么我们需要什么呢？我们必须要有一种内在强有力的理性智慧来推翻它。

推翻以后又怎样呢？譬如在花还没有长出来的时候我们就破坏了它的种子，它就没有办法发芽生根。同样的，现在如果你不愿意轮回，那就一定要去破坏这轮回的种子，轮回的根源，否则就没有办法解脱。

第五、诀择推翻我执的具体方法而明确修五加行之重要性

我们现在应该想一想，什么是跟这个轮回的内在因果相违的，什么是不相违的？平时我们念念佛，烧烧香，叩叩头，这些跟它有矛盾吗？它们是不矛盾的，即便在不破坏我执的基础上，我们依然可以烧香、拜佛、念佛，所以仅仅用烧香、拜佛、念佛就没有办法推翻我执。

那么我们需要什么呢？就是要有一个与它完全相反，而且比它更有能力的智慧才能够推翻它。世界上所有的观点都是这样。人们可以建立很多不同的观点，这些观点不是生来就有的，很多都是经过老师的教育，或者由于家庭因素而产生的。这些新的概念、观点如果拥有真实有力的证据，那么就可以推翻旧有的观念；同样旧的观点也可以推翻新观点，谁推翻谁，就是要看哪一个观点有理有据，哪一个观点符合事实，不符合事实的观点就没有办法推翻符合事实的观点。

现在有很多居士学佛的方法是什么呢？他虽然信佛，信仰三宝，也相信因果，但是他求的不是寻找这个出路，而是在不破坏我执、不破坏轮回种子的基础上让自己过得好一点，他学佛的目的就是这么一点儿。那么他能不能达到这个要求？能够达到。达到这个要求后又怎么样呢？还是轮回。

在轮回里面他会过得好一些，当然比不信佛好得多。如果不信佛不信因果，那么他就会去造业，造业以后一定会堕落，他就不会享有轮回里面所谓的幸福。然而，虽然他相信因果，如法地取舍因果，由此也可以在轮回里面相对地享受一些快乐，少受一些痛苦，但他终究解决不了根本的问题。比方说，为了下一世得到人天的果报，去布施、供斋等等，那么下一世就达到了这个目的，可是再下一世呢？这一生只是做了这样一些功德，能不能生生世世地享受，生生世世远离痛苦呢？他是做不到的，那必竟是有漏的善根，有漏善根的果报必竟是有限的，而不是无穷的。他也有可能很长的时间不堕落，可以在天界或人世间逃避一些痛苦，但这必竟是一个逃避的办法而已，因为他不敢面对无我，所以只有这种办法。很多居士的学佛方法就是这样。如果他只需要这么一点儿，其它更多的也可以不考虑，但是这只能解决一些临时性的问题，而不

能解决关键性的问题。

假如要彻底地解决轮回，就需要找一个理性的，很有逻辑性的观点——也就是佛教里所说的无我的观点来推翻它，推翻了以后，因为没有我执就没有烦恼，没有烦恼就不造业，这样就已经从头一个一个地断除了轮回的因缘，于是轮回就不会继续下去。火车没有头会不会走？同样的道理，把这个无明断除了，后面其它轮回的因缘就不可能产生。取消了我执之后能无自私地利益众生，这就是我们修加行的最终目的。

那么第一步是不是要学无我呢？也不是，这需要有一个过程，过程就是先修五加行，然后再修其它的无我修法，这样才能够从轮回里面安全地出去。出去之后再回来渡众生。这是一个凡夫人寻找出路的一整套方法。

这个方法在佛教里才有，因为佛陀已经清清楚楚地了解到我们轮回的根源，而且也已经找到推翻轮回的方法，所以我们要走向解脱，就要按佛陀指示，该先做的要先做，该后做的就后做，最后的目的当然是要精通无我，要得到无我的智慧，但现在让我们一下子得到这样的智慧是不可能的，所以我们要一步一步的走，一步一步就必须先修五加行，所以修五加行是很重要的。

上述过程也可以归纳为三个阶段：

第一，我们要放下贪恋轮回的心。

第二，我们要放下自私的心。

第三，要放下我执。

要学佛就是要断除贪心，自私和我执。

第一、断除贪心。

避免轮回的痛苦是我们断除贪心的原因，这是跟世人共同的想法。世人遇到痛苦的时候也觉得很苦恼，但是他总是放不下这个轮回。他觉得轮回的五欲(财色名食睡)、世间的圆满(健康、长寿等)是很好的，因此就不愿意放下。他虽然不愿意堕地狱、做旁生和饿鬼，但他希望做人、做天人，让他放下这些世间的圆满，他不干，这就跟出离心是相反的。所以说我们第一步是要建立出离心，把出离心培养好以后，我们依靠出离心，就可以推翻或断除贪恋世间的贪欲心，这是第一个。

为什么要有出离心呢？因为没有出离心的话，我们就总是不能从轮回中跳出去，并且在没有出离心的基础上，做出来的所有修行也好，念佛也好，做其他功德也罢，都变成了世间法。由于我们的动机不是为了得解脱，而是为了得到一些世间的圆满，在这样的基础上无论做什么都不可能得到解脱。所以我们第一个是要建立出离心。

出离心也是我们修法的一个动机，是我们修行的动力，没有出离心就没有动力，就不是为解脱而修行，那样的修行也都不是主动的，而是被动的，被动而没有主动的修行是不可能得到解脱的。所以首先要有出离心，这是很重要的。

我们可以打个比方再说明一下，一个人觉得这个地方很好，他就不愿意离开，于是就想尽一切办法留在这里。另外一个人却觉得这里的环境非常不好、不能适应，所以他就不想在这里呆，就会想尽一切办法出去。同样的道理，如果一个人觉得轮回里虽然有不好之处，但是也有一些好的地方，他就希望生生世世不遇到这些痛苦，生生世世能够接触到那些快乐，这样他就没有出离心，就不愿意从这个轮回中出去。这种人无论是修行或做任何善事，他的动机不是从轮回中得解脱，而是为了在轮回当中享受。因为有这样的动机，所以他以后的结果也不可能从轮回中得到解脱，而总是在轮回里打转。

所以，我们第一步就是要培养出离心。培养出离心的同时我们要放下贪恋世间的贪欲心。出离心与贪欲心是矛盾的体性，如果你的贪欲心没有放下，就没有办法建立出离心，如果没有出离心，我们就没有办法得到解脱，所以一定要放下贪欲心。

出离心是人内在的一种概念，这样的出离心怎么建立呢？就是要用理性的，很有逻辑的思维去观察整个轮回的过程。比如，一个人想知道某个地方好或不好，他就要亲自去看，看得清清楚楚以后才能确定。同样的，我们就要用佛教的慧眼去看六道轮回，也就是通过外加行——人身难得、死亡无常、轮回痛苦、因果无错乱这四个修法，就可以清清楚楚看到整个轮回的过程，从天界到地狱，从过去——轮回的源头到未来，我们就可以清楚地看到轮回到底是个什么样子。现在我们的肉眼可以看到的仅仅是眼前很窄很近的地方，远的地方就看不见。但是，如果我们通过佛法的慧眼去看，就可以很清楚地认识轮回。我们从无始以来在轮回中走过来，而且还可能继续往前走，那么我们前面是什么样的景象呢？通过这些修法我们可以看清，在这个轮回中没有永恒不变的快乐，这一世好，下一世不一定好；上半辈子好下半辈子不一定好；今年好明年不一定好等等。如此观察，在轮回中始终找不到一个好地方。此时，如果有一个从轮回中得到解脱的方法，他就会愿意接受，从此时起他就有了出离心。要建立这样的出离心需要修四个外加行。如果这四个外加行真正能够修得比较好，那么出离心就一定会有，有了出离心就有了一个非常好的基础。

生起出离心需要两个条件：1.
要知道轮回——从天界到地狱是充满痛苦的，从而对此产生强烈的厌烦心，这是第一个条件。2. 要有从轮回中跳出去的念头和决心，具足这两个条件就叫做出离心。

第二、有了出离心之后，就要有大乘佛教的菩提心。如果没有菩提心的话一切的修行都成了小

乘的法。小乘的声闻、独觉、阿罗汉，他们觉得轮回痛苦，所以不愿意在轮回中轮转，只想自己一个人解脱，不考虑其它众生的解脱。

大乘佛法不是这样的。大乘佛法告诉我们，你不愿意接受痛苦，其它的生命也是不愿意的；你愿意接受快乐，其它所有的众生也是同样的。你不应该只为你一人着想，不应该只为自己的解脱而修行，应该为了一切众生着想，为了一切众生的解脱而修行。这就是菩提心。

建立菩提心的修法就是五加行里菩提心的修法，它可以帮助我们培养菩提心，因为这个修法就是专门培养菩提心的。菩提心是修行的第二个目标。

第三个阶段就是要证悟空性，证悟人无我，为什么需要证悟人无我？因为，如果没有无我的智慧，虽然我们有要从轮回中解脱的想法，也不是为了自己一个人而是为了所有众生的解脱，但是我们没有实际具体的方法，如果没有具体的方法，那就只是一个梦想而已，就没有办法得到解脱，所以我们要修无我。

二、五加行的作用

修五加行对上述的证悟空性有什么作用呢？皈依使我们进入佛门，发心使我们走进大乘菩提道。然后，在皈依和发心的基础上再修金刚萨埵的修法，因为我们在从无始以来流转轮回的过程当中，已经造作了杀生、偷盗等等很多的恶业。如果不清净这些罪业，就没有办法证悟无我，所以要修金刚萨埵的修法，修好金刚萨埵修法就可以清净这些罪业。但是还要圆满资粮，没有资粮就不能解脱，譬如说一个人要乘飞机，就要买机票，买机票也要有钱才可以，同样的，要得解脱就需要圆满资粮，因此要修曼茶罗的修法。在这些条件满足具备了以后，在密法里面要证悟空性，金刚上师的加持也很重要，所以要修上师瑜伽的修法。这样正好要修五个加行，不多不少，不能少于五个，也不用多于五个。

三、五加行的五个具体修法

下面我们讲五加行具体的修法，首先讲如何入座和出座。

如何入座和出座也是很重要的，因为我们在修五加行的整个过程当中，都需要用入定的方法来修。五加行不适合在坐车、走路、上班时修，最好是在静坐时修，坐下来修五加行叫作入座。我们修五加行一定要用正规的修法，若能这样，收获和成就都会快一些，所以我们要懂得入座、出座的方法。修加行时，打坐可分为前、中、后三个阶段，前一部分又分为二，第一、预备的工作，第二、做三要点。

(一)预备的工作

1．时间安排

在一般情况下，专门修行的人一天可分四座来修。如果白天要上班，没有那么多时间，也可以一天只修两座，即早晨一座，晚上一座，象早晚课一样。

如果一天修四座，一般是一座两个小时。早晨一座，上午一座，下午一座，晚上一座，这样一共是四座。

早晨一座是什么时候开始呢？应在天刚刚亮时开始。因为冬夏季天明时间是不同的，所以第一座也没有一个固定的开始时刻。无论夏天或冬天，天刚亮时就开始入座。

一般是坐两个小时左右，但这个要求不是很严格，可以根据自己的时间，一个半小时或两个多小时都没有问题。修完以后就可以起座，起座也叫出定，出定后既可以做除修五加行之外的其它善事，也可以做一些家务事或依自己的情况而定，但是出座后也要思维入座时所修的法。

之后是上午的一座，上午十点钟左右(离中午两个小时)又入座，入座时间大约两小时左右，出定的时候正好是中午。

下午是在三、四点钟左右，如果是三点入座，就五点左右出座，这就是下午的一座。

吃了晚饭以后，天刚刚黑的时候，譬如近处见一人只能看见是人，而看不清楚是谁的时候，大约七点半左右到九点半左右，也是两个小时，这就是一天中的最后一座，这样就可以一天修四座。

如果没有这么多时间修行，那就取消上午和下午两座，只修早晨和晚上的，这样也可以。这是时间的安排。

在刚才讲的时间内修行的话，心就比较容易安静下来，在其余的时间里，思维比较乱，杂念比较多，最适合做其它的事，如看书呀，念经呀。看书念经当然最好也不要有其他杂念，但是和修行相比，稍稍有一些杂念也不是太大的问题。在刚才讲的这四个时间里要专修。

2．处理杂事

打坐的时候，首先要做好一些准备工作，比如关门哪、上卫生间哪、吐痰哪、关电话等等。总而言之，这些杂事要先做好，以免在打坐的这段时间当中起来。做完以后，有佛堂就到佛堂里去，准备一个垫子，叫做禅垫，即坐禅的时候要用的垫子，垫子后面要高一点，前面要矮一点，这样打坐的时候身体会舒服一些。然后，就在这个垫子上坐下来，要发誓在这一座当中无论有什么样的情况我都不中断打坐。

(二)做三要点

在四座里面，无论哪一座，都是有要求的，而且这个要求比较严格。其中有三个要点，第一是身，第二是口，第三是意，身口意三方面的要点。

1．身的要点。身体要怎么做呢？打坐时不可能躺在床上，或者是以别的姿态去修行，而是要做到毗卢七法。毗卢七法是：

第一法：两脚要做金刚跏趺坐，俗称盘腿，全盘或半盘都可以。金刚跏趺坐就是那些唐卡中佛菩萨的坐姿，平时我们做的盘腿叫做半盘，如果初期这样盘腿比较疼、受不了的话，那就怎么方便都可以，但按要求就是要盘腿，这是毗卢七法的第一法。

第二法：身体要正直。

第三法：手要结定印，即左手放在下面，右手放在上面，左右两个拇指对好，这叫做禅定的手印，定印要放在肚脐处。

第四法：两臂要展开，不是内收。

第五法：头要稍微往前低。

第六法：除了特殊的时候，一般情况下，眼睛要往下看着鼻尖。

第七法：舌头要抵着上腭。

这叫做毗卢七法。总之，身体的每一个部分都要放松，不能紧张，因为一紧张心就不能静下来。无论是修加行的时候也好，修正行的时候也好，一般的情况下都要做这个姿式。如果躺在床上或坐在沙发上不盘腿而修行的话，心就不太容易静下来。为什么呢？心的清净跟时间有关，跟身体的姿态也有关系，所以密宗里面讲：身正直，脉就可以正直；脉正直，心就正直。心正直就是心里面没有太多的杂念，这是身体上的要求。

2．语的要点。平时从口中说出的话叫做语，但是在这里不是要说什么话，而是要排污气。因为打坐的时候心要静下来，而心静跟呼吸也有关系，所以称呼吸的调整叫做语的要点。

怎么调整呢？调整的时候要观想身体中的那些不干净的气被排出去，然后身心就比较清净，心就能静下来，怎么排出去呢？第一从左边的鼻孔，第二从右边的鼻孔，第三从两个鼻孔同时排气。排污气的次数是，左边三次，右边三次，左右同时排三次，一共是九次；或者左一次，右一次，左右共同排一次。

污气就是指不干净的污浊气，要将污气通过鼻孔排出去。鼻孔怎么能够排出垢气呢？修加行的时候就只告诉你要排污气这一点，加行修完以后，当能够修正行的时候就有具体的气脉明点的修法。

具体的调整方法：首先从左边的鼻孔排污气，这时左手要做金刚拳，就是拇指要压住无明指的指根，然后把其他的四个手指放在拇指上，握成拳头，这叫做金刚拳。这个金刚拳做好后，就放在左大腿的腿根上，大腿的腿根处有个动脉，要压住它。右手也同样用拇指压住无名指指根，然后其他的四个手指就可以握成拳头，再将食指或中指伸出来，压住右边的鼻孔后，从左边的鼻孔排气。排气的时候要观想，从无始以来在轮回的过程当中我们所造的这些罪业都变成黑色的气体，通过左边的鼻孔排出去。

然后，交换左右手的握法，右手作金刚拳放在右腿的腿根压住动脉，而左手也跟前面的右手一样，用食指或中指把左边的鼻孔压住，从右边的鼻孔排气，排一个长长的气，呼出去，这时和前面一样，观想从无始以来所造的所有的罪业变成黑色的气体从右边的鼻孔排出去，三次或一次都可以。

做完后，左右手同时以金刚拳按在左右大腿的腿根上，然后左右两个鼻孔同时排气，排三次或者一次都可以，前面是三次，后面也是三次，前面是一次，后面也是一次，这是语的要点。

为什么要这样做呢？清洗法器，像吃饭前洗碗一样。这样做心就可以平静下来，静心需要用很多诀窍，通过这些诀窍使它安静下来，才能够征服它，如果没有这些诀窍，要征服它是没有办法的。因为对于心，若没有用这些诀窍，你越去控制它就越控制不了，有些你不让它想的事，越不让它想它就越要想，这是什么原因呢？这就是没有诀窍的缘故。什么事都是这样，即使处理一般的事情，若有诀窍，那么做这个事情是很顺利的；若没有，随便你怎么去做，就是不成功，修行也是这样。

那么这些修行方面的诀窍是从哪里得到的呢？就是从那些已经从这条道路走过去、走到最顶峰的佛菩萨以及前辈的高僧大德那里得到的，因为他们通过这些方法，已经调伏了自己的心，现在已是自由自在，所以他们就把自己的心路历程告诉我们：你若这样走过来就可以成功，因为我们都是这样走过来的，你也可以这样走出来！这种方法是没有错的！他们这样告诉我们，我们若照他们的话去做，就不会有问题，虽然我们看不见这些动作跟心有什么样的关系，但是做了以后是会有帮助的。口的要点就是这样。

3．心的要点。(1)发心：首先要观察自己修行的目的而发菩提心。(2)祈祷上师：在自己的头顶上一肘处的空中，观想一朵白色莲花，其花瓣都是白色的，花心是藏红色的，在这个莲花上面

狮子座的垫子上观想根本上师面朝自己，修这个加行的人都可以观想法王如意宝，观想的时候，上师不用观想为莲花生大士、文殊菩萨等，就是按照法王的样子观想。观想好以后，就要在上师座前祈祷上师加持自己能够修成五加行，或者是在修菩提心的时候就祈祷能够顺顺利利地修成菩提心的修法，这是心或意的要点。

接下来就是修正行，也就是打坐的中期，这部分内容从明天开始讲。

下面讲打坐的后期。一座结束后就出定，也可以叫做起座，这一座的全部修法修完之后，不要马上起来，我们要回头检查一下在这一座的整个过程中，我修得怎么样。

这时就会发现两种情况：一种是修行修得比较好，没有发生太多的杂念，此时容易生起傲慢心，觉得我修得很不错，很了不起，我现在就已经达到了这样的地步，这样修下去的话很快就可以成就了，会有这样的傲慢心，这时就要调伏这个傲慢心，方法是——此时就要告诉自己："这一座修得比较好，并不意味着自己有什么了不起，还要看下一座究竟如何。"这样就可以调伏傲慢之心；

另一种情况是，回头看时，自己会发现这一座不但没有收获，反而产生了很多很多不该有的烦恼，贪、嗔、痴……，比不打座的时候还厉害，这时候会很失望--噢！我打座的时候都这样，那么我要解脱肯定是没有什么希望了——会有这样的失望或绝望，此时要鼓励自己："没有问题的！就算这一座我没有修好，但是我还有下一座，这一座当中我有很多杂念，甚至还有很多的烦恼，这是很正常的，因为我是一个刚刚开始修行的人，怎么可能没有烦恼杂念？但是我可以一步一步的来，只要继续努力是会成功的，所以我不用失望。"并发誓一定修好下一座。

就这样不要走两边(两个极端)——过早地傲慢和过早地失望。然后，再检查一下有没有做到刚才入定前的誓言。起座之前往回看并调整心态是很重要的。最后可以出定，每一座的出定和入定都是这样的。

这个出定入定的方法，不单是加行，而且也是以后修其它如正行、无我等所有修法的基本步骤。

把我们的五个加行修法夹在入定和出定方法的中间，就能够顺利地达到目的地，最后的目的地是什么呢？就是建立一种非常好的慈悲心和智慧，永久地利益众生，这就是目的地，没有别的。

有人会提出疑问，这种目的地不是通过学习就可以达到吗？为什么要修行呢？我们通过学习——比如看看书、听听法也可以得到一些智慧，但是这不叫修证，仅仅是从书面上了解，没有感受，没有体会，所以它的能力就很微弱。而我执是从无始以来到现在一直发展下来的，它的根源是很扎实的，仅用书面的了解来推翻它是很不容易的，必须要有感受，这个感受叫做开悟。对于开悟，中国禅宗也有这样一句话：如人饮水，冷暖自知，就是这样，你要知道水的冷暖，就要自己去喝才行。我们也需要学习一些经论、学习一些中观的内容，可是这些跟修行是不一样的，这是书面上的智慧。书面上的智慧也有一些帮助，但是要用它拔轮回的根是不可能的，所以我们要实修，而且修行要有顺序，这样才能够修得出来。如果没有这样的顺序就不行，因为我们是要从这样的轮回当中跳出去，在这当中要找到出路是非常不容易的事，所以修行要有先后的程序，要有系统的修法，一系列的修法都要去修，这样才能够解脱。在座的所有人，除非是不想解脱，否则就是要这样做，不这样做就得不到解脱。

修不修是自己的事情，你也可以修也可以不修，佛也是这样告诉我们的。佛陀四转*轮后，他也告诉我们，反正我已经给你们指好了路，下一步就是你们自己的事情，走不走就是由你们自己决定，走也可，不走也可。因为众生的根基都是不一样的，有些人愿意走，有些人不愿意走。不愿意走的后果是什么呢？就是生生世世轮回。愿意走的话就可以走出去，因为现在我们已经很清楚地掌握了方法。方法已经有了，你不照这个方法去做就不可能成就，成就不成就全部掌握在自己的手里，佛也没有勉强任何一个人。

如果想照此修习，我们也有很多的榜样、模范人物。比如，米拉日巴的传记，每个人都看过，如果要求我们都象他那样苦行，这是做不到的，但是可以选择一种比较适合我们的修行方法，也可以成就。

以上所讲的内容，是修加行前作预备工作的方法，希望大家能够记住。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光一 11-2、人身难得

人身难得

昨天我们讲了五加行的重要性、作用和一些具体的修法。具体修法中，只讲了如何入座、如何起座，也就是打坐前期和后期的修法，今天就讲打坐中期的具体修法。

加行的具体修法可以分三个阶段：第一个阶段是外加行的修法，第二个阶段是内加行的修法，第三个阶段是破瓦法。

为什么要分这样的三个阶段呢?

如果没有修外加行，就不能生起出离心，若无出离心，就不能修好其余的修法，所以必须先讲四个外加行；再分别讲五个内加行；最后讲破瓦的修法。为什么要修破瓦法呢？因为，如果在一生当中五加行还没有修好就要离开人世，则需要把这一世和下一世的修行成果连接起来，如

果不连接起来，就有可能虽然这一生修得比较好，可是下一世却不能继续。而这个连接上一世和下一世的方法就是破瓦法。当然，如果五加行修得非常成功，不修破瓦法也没有问题；但是，如果五加行修到中间，后面没有来得及修就去世的话，就需要破瓦法了，所以最后是破瓦的修法。

在外加行、内加行、破瓦法都修完后，就要修正行。正行的修法有很多种，不同教派有各自不同的正行修法。例如，宁玛巴要修大圆满，萨迦巴有道果的修法，有喜金刚的修法，也有时轮金刚的修法等等。然而，五加行是所有教派共用的，无论是修宁玛的正行，还是格鲁的正行，都必须要修五加行。宁玛、格鲁、萨迦的这些加行修法，在名词上虽然有点不一样，而实际上其整体修法是一致的。所有的教派都强调要修皈依、发心、金刚萨埵等五加行，所有的密法都是这样要求的，没有一个例外。

昨天也讲过，加行是一个基础的修法。对于普通人，如果基础修法没有修好就修正行，是不会开悟的。如果自己的信心比较好，又与上师的加持相应，那么在各方面因缘和合之后，即使没有修加行也有可能开悟。刚开始时是开悟了，但是由于这个开悟没有加行的基础，往往不能保持很久，过了一段时间，开悟的智慧会逐渐地淡化，最后便消失了。如果有加行的基础，在此基础上修行的话，那么开悟以后就一定可以发展这个智慧，再也不会退失。所以修加行是非常重要的。

以前宁玛巴的那些高僧大德一生中要修好几遍五加行，不是一次两次，而是修很多次。那么，如果只修加行不修正行，有没有可能得解脱呢？这是有可能的！因为前面四个内加行修好后，就要修上师瑜伽——莲花生大师的修法，而修好此法，命终之时就一定会往生到莲师刹土，在其刹土中就可以继续修行。在莲师刹土和在娑婆世界修行是不一样的，因为那个地方是净土，修行者烦恼很少，具足种种顺缘，所以修行的速度非常快，成就也很快。由此可知，只修五加行不修正行也能够解脱；但是如果只修正行不修加行就想解脱，那么除非是极利根之人，一般的人是绝对不可能的，所以凡是想修行的人，必须要修加行，而且要从外加行开始。

一、修外加行的目的

为什么不能直接从内加行开始修呢？昨天也讲过，我们要培养正知正见——要有正确的人生观、世界观，也就是在培养了一种智慧之后，再用这种智慧的眼光去看人生，去看世界。一个人的生命怎样才有价值，一个人怎样活才最有意义，轮回、宇宙、解脱到底是怎么一回事，所有这些疑问只有在佛教里才有正确的答案。我们必须要懂得这些，为什么呢？若缺少这些基础知识，修行就没有动力，修行若缺乏动力就不会成功；反之，有了正知正见，修行就有动力，在关于解脱方面、修法方面做任何事都会非常主动，这样才会有很大的收获，所以一定要培养正知正见。怎样培养呢？就是要了解轮回的本来面目，只有这样才会有正知正见，才可以培养出离心。

我们讲外加行的目的是为了培养出离心，如果你现在真正已经具备了出离心，则已经达到了目的；如果没有出离心，就一定要修外加行，修了一遍以后，要看是否生起了出离心。若没有，还得修第二次、第三次，直到有了为止。总之，没有出离心之前要反反复复修，因为我们修加行不只是做一个形式，而是要看自己的心相续有没有与法真实相应，只有真正有了出离心以后才能够停止修外加行，否则无论修多少遍都是需要的。

二、“出”、“离”之意义

出离心中的“出”、“离”这两个字的内涵是什么呢？

第一个字“出”，就是要对轮回生起厌烦之心，对轮回生起反感。对轮回要有反感的话，是否就意味着所有的学佛人从学佛开始就不工作、不生活了？也不是这样。生活、工作等还是需要的，但只能将这些作为临时的生存方法，我们生存的目的不是这个，我们不是为了挣钱而活着，那么我们生存的目的是什么呢？

正如昨日所讲，人和畜生之间当然有很多地方不一样，但是最关键的差别就是：人有能力思维，他可以思维前前后后，然后能够选择一条光明之路。虽然畜生从一生下来到死亡之间，仍然可以生存在这个环境里，而且有些旁生的生存能力比人还强得多，它们可以在人类根本无法生存的环境中生活，但它缺少了一种非常重要的东西——智慧。它没有智慧，所以就没有办法选择一条光明的道路，而人却可以，这是人的一个最大的优点。

如果我们不是为了金钱而活，那又是为了什么呢？人活着最有意义的事，就是要选择一条通向光明的道路，从轮回里寻找出路是最重要的。这并不代表从学佛开始就不工作了，工作当然要做，因为我们要在地球上生存，但这不是目的，只是一个临时的生存方法，是在没有办法的情况下去做的。我们的理想就是要从轮回中找到出路。

要想找出路，就需要对轮回有一个正确的认识，否则就不能了解它究竟是什么样的，就不懂得轮回的过患(缺点)。如果不觉得轮回痛苦，那么你就不愿意离开轮回；不愿意离开轮回，就没有出离心。如果这样，念佛也好，做功德也好，一切的一切都是为了轮回，都会成为轮回之因。只是为了在轮回里面得到一些享受而求佛、拜佛等等，你将永远不能脱离其中。所以，首先对轮回要有反感，这就是“出”的意思。

第二个字“离”，就是希望从轮回里跳出去，但是一定要有正确的方法才行，否则这是无法实现的，而正确之法就是希求解脱。所以希求解脱就是“离”的含义。

总之，“出”，就是对整个轮回产生反感；“离”，就是在此基础上希求解脱。

现在，第一步必须要培养“出”和“离”——先要做到这两个字的意义，如果没有做到，其他的修法就根本无法修成。在没有出离心的基础上去受灌顶、听一些密法等等，都是没有用的。因为你缺少一个非常重要的、关键性的认识，没有它就去求别的法，没有太大意义。所以，首先我们不着急学别的知识，不着急修别的法，而是要先做到这两个字的含义，下一步再安排别的修法。

三、修外加行如何培养“出”“离”

要修出“出”、“离”两字的含义，用什么方法呢？就是用外加行的修法。外加行一共有四种修法，修习这四种法就可以培养出离心。

(一)断除对现世的贪欲心

第一个修法——人身难得，第二个修法——死亡无常，通过这两种修法，要断除对现世的贪欲心。怎么断除？通过它们，我们就知道人身是非常难得的，得到以后也不是常住不灭的，而是很无常的，然后就开始真正地明白了人生的价值，真正知道了自己活着的意义。这时你会觉得：哎呀！这么一个难得的人身，现在我得到了，如果我不去修行，而是仅仅为了满足眼耳鼻舌身的需求，去追求这些物质生活，追求这些世间的圆满，是很不值得的。当有“很不值得”的念头时，就可以断除对现世的欲望。

(二)断除对后世的贪欲心

希望下一世能够再投生为人或者做天人，就是对后世的贪欲。这些欲望怎么断除呢？可以依靠因果无错乱和轮回过患这两种修法，来断除对来世的欲望。下世我们若要转生，会回到何处？就是要回到六道轮回里——地狱、饿鬼、旁生、人、阿修罗及天，没有第七条路。即使你转生到三善趣，其中的痛苦虽然相对而言要小一些，但是轮回中没有一个地方不是痛苦的，所以你会对后世的人天福报毫无兴趣；若这一世不修行，下一世不但要回来而且很可能投生于三恶道，那就更可怕了，由此你会觉得再入轮回也没有太大的意义。

由于我们时常说轮回充满了痛苦，有些人就会产生这样的疑问：佛教是不是很消极？是不是很逃避？是不是很悲观？其实，不管你觉得痛苦也好，不觉得痛苦也好，轮回的本体就是这样。无论你认为这是悲观也好，消极也罢，现实就是这样的，并不以我们的意志为转移，这是一个事实，并不是佛教的观点。所以，这种修法不是悲观，而是用理性的思维去了解轮回的本质，从而由“悲观”走向乐观——解脱。它非但不是消极，而且是非常地积极。

世间人的所做所为，一切就是为了人的一生——短暂的几十年。而佛教不是这样，他高瞻远瞩，不但为了现世的快乐，也为了生生世世的快乐；不只为一个人的幸福，且为所有人的幸福而奋斗，这既非消极，也非逃避，而是勇敢地去面对未来将要面临的痛苦，也就是用修行的方法来断除轮回的痛苦，这怎么会是消极、逃避呢？所以不能有这些疑问。

四、共同外加行之人身难得的具体修法

为什么叫共同的外加行？与谁共同？人身难得、死亡无常等四个修法和小乘的观点是一样的，不是大乘佛教不共的修法，而是大小乘所有佛教徒共同的观点、共同的修法，所以叫做共同外加行。

共同外加行是从人身难得开始的，我们是根据华智仁波切的《普贤上师言教》来讲的，这本书从第66页开始，首先讲了人身是如何地难得。以前，我们既不知道人身是怎样得来的，也不知道以后能不能再得到人身，在这方面我们一无所知，但是佛知道，人身的来龙去脉，他都清楚。如果我们跟随佛的教诲如理地思维，也可以比较清楚地了解到人身是怎样地难得。

书中讲难得的人身就是具足八闲暇十圆满——十八个暇满的人身，是一个非常圆满的人身。圆满指的是什么？它不是指世间名声或金钱的圆满，而是指做为一个修行人，他具备了所有对修行有利的条件，这些条件可分为十八种，即八个闲暇十个圆满，这样的人身是非常难得的。

佛在经里讲，众生有四种，就是从光明走向黑暗、从黑暗走向黑暗、从黑暗走向光明和从光明走向光明的四类有情。其中，人、天、非天三善趣叫做光明；地狱、饿鬼、旁生三恶趣叫做黑暗。

从光明走向黑暗是指这一世虽然为人，但他并不好好珍惜此人身，不修行反而造业，这样下一世就要堕落，或者是指这一世是天或非天，下一世却堕入三涂；另外一种是由黑暗走向黑暗，例如他现在是傍生，下一世也是傍生，或者堕于饿鬼、地狱，这种众生就是由黑暗走向黑暗。这两种众生的数量有多少呢？佛曾在他的手指甲上放一点灰尘做了一个比喻，他问弟子们：整个三千大千世界中的灰尘多还是手指甲上的灰尘多？弟子们回答说：当然是三千大千世界的多。佛又告诉他们，由黑暗走向黑暗和由光明走向黑暗的众生就如整个三千大千世界的灰尘那么多！而由黑暗去向光明和由光明走向光明的众生却如手指上的灰尘那么少！从光明走向光明的众生是指现在是人或天人，下一世也是人，或者可以做天人等等；从黑暗走向光明的众生指现在虽然是在地狱、饿鬼或者旁生道，但下一世可以投入天界或人间；这两种众生的数量是那么少。从数目方面讲，前后的两类众生有那么大的差别，所以要得到这样一个人身非常不容易。

(一)从八无暇处思维难得

首先是地狱、饿鬼、旁生这三恶趣：

1.
地狱：如果我们这一世堕落到地狱中，那么根本就没有办法、没有机会修行，莫说修行，甚至连一声佛的名号都听不到。

2.
饿鬼道：如果堕为饿鬼，就会在一生当中一直感受饥渴的痛苦，也会象地狱一样，很难听到佛号，根本没有修行的机会。地狱众生和饿鬼众生因前世的业力，内心非常不自在，心里经常会有贪心、嗔心、无明等烦恼，根本不会有修行的念头。

3. 旁生：旁生也是一样的，根本没有修行和解脱的概念，所以不会有修行的机会。

如果这一生没有得到这样的人身、堕到三恶趣的话，就根本没有办法修行；然而这一世我们没有堕落，因而有机会修法，这机会是非常不容易得到的。在《普贤上师言教》里从四个方面详细地介绍了地狱的景象：一是地狱的环境，二是地狱众生的身体，三是地狱众生的痛苦，四是地狱众生寿命的长短。在具体修法时，当入座静下来以后，就从这个四个角度去思维，这样思维以后，会发现地狱的环境根本不是一个修行的环境，从地狱众生的身体状况、所受痛苦及其寿命，而了知他日日夜夜２４小时没有一分钟不在感受非常强烈的痛苦，长劫以来从不停歇。因为有这样的痛苦经常折磨着他，所以他根本就没有修行的概念，也不懂什么是修行。对于饿鬼和傍生，我们也要依照《普贤上师言教》所讲如理地思维。这样观察后，就会深深地体会到我们这一世如果投生到地狱、饿鬼、傍生就根本没有办法修行。

4.
边土：边土就是没有佛教的地方。无论在哪里，凡是没有佛教、没有正知正见的地方就叫做边土。如果这一生我们虽然没有投生到地狱、饿鬼、傍生，而是在边土投生的话，那么我们还是没有机会修行，因为边土中没有佛、没有三宝、也没有佛法的存在，于是也就没有修行的概念。

5.
长寿天：六道轮回可分为欲界、色界和无色界三个层次，长寿天是色界的一部分，它是什么样的呢？投生到这里的众生，在刚刚投生的时候有思维，但是投生以后就没有了思维，因为他的心非常平静，不会有粗糙的烦恼，但是同样也不会有出离心、菩提心等，所以也没有修行的概念。在这种状态中他可以保持很长时间，命终之时他会对佛产生邪见，必定要跟随以前的业力堕落恶趣。他在这么长的时间里根本没有思维，所以也没有办法修行。如果我们这一世投生到长寿天，虽然不是恶趣是善趣，但同样也不能修行。

6.
邪见：有邪见的人不承认因果，不承认轮回，不相信佛的存在和解脱的存在。如果我们这一世没有投生到地狱、饿鬼、旁生、长寿天及边土，但我们没有正知正见、而有邪见的话，那就跟地狱一样，同样没有修行的机会。

7.
佛不出世：释迦佛出世的这一劫叫做贤劫，在贤劫中会有一千尊佛出世、转*轮、度化众生。但是轮回是一个非常漫长的过程，很多时候根本没有佛出世，那么在这些劫中，因为没有佛，就没有人转*轮，不转*轮的话，众生也同样没有解脱、行善等概念，他就会只管生活——吃穿住行，其它什么也不管。

8.
喑哑：喑哑虽然也包括不能讲话的人，但主要是指头脑迟钝、理解和思维能力很差的智障之人。即便为喑哑者传讲佛法，他们也无法正确理解、掌握其中的义理，当然就更谈不上修行了，所以喑哑者也无法享有修行的机会。

现在，这八种无暇众生我们都不是，那么可以说已经具备了八种闲暇，这是非常不容易的，尤其是在末法时代、众生的福报比较浅薄的时候，就更不容易离开这八种不闲。那么，以后我们要怎么做呢？我们要珍惜这样的人身，要珍惜这个机会，一定要去修行。

以上是讲八不闲暇，讲的时候我们一边讲它的理由，同时也在讲修法。具体的修法是，我们如理入座后，要认真地思维，具体思维的方法这本书(《普贤上师言教》)里讲的比较清楚。比如说先思维地狱的环境，地狱众生的身体、痛苦和寿命的长短，再思维饿鬼及旁生的处境，之后是长寿天、边土人等等，这样一个一个地思维，最后就深深地体会到：世间有很多生命根本没有办法修行。现在，我们已经远离这八种不闲，得到了修法的机会，这绝不是偶然的，得到这样的机会，真可谓来之不易，千百万劫难逢难遇，所以我们要珍惜，要去修行。这叫做八无暇的修法。

加行的修法都是一些思维，有些修法却不是这样。比如，禅宗修法时什么思维都不能有，什么念头都不能起，所有的念头都要放弃，这是另外一种修法，我们修加行就不能这样做。修加行时一定要有思维，因为先不思维的话，我们就没有办法建立正知正见，没有正知正见就不能建立修行的基础，所以在加行的修法当中思维是必不可少的。

那么需要思维多久呢？每天两座也好，四座也行，每一座的时间昨天也已讲过，若做不到的话，也可以根据情况自己来定。每个修法需要修多长时间呢？这需要我们往里观察自己的心有没有达到它的标准，达到标准的时候，你就可以松手。例如，如果半个月就能够达到这个标准的话，就只修半个月也可以。如果总是达不到它的标准，即使用一年、两年、甚至更长的时间也要去修。所以修法时间是不一定的，要视个人的情况而定。

这个修法要达到的标准是什么？对一般的人来说，以前不觉得人身有这么难得，没有这样的概念，但是自从学了人身难得后，通过修行深深体会到，得到这样的人身是多么不容易，正因为

不易，我们就要去珍惜，于是就有了这样的念头：这样一个人身是很难得到的，这次得到了，我决不能让它浪费掉，我一定要修行！要有这样坚定不移的决心。此决心就是我们修行的标准，一个初步的标准。达到标准后，就可以修下一个修法，如果还没有，就不忙继续往下修，而是要反反复复地思维人身难得。

我们可以安排每一个外加行修半个月，那么整个外加行要修两个月；或者每个外加行修一个月，总共是四个月，这要看大家的实际情况。修多长时间是不一定的，因为有些人修得快些，可以在很短时间内就达到标准，有些人修了很久还是不行。但是暂时可以这样制定，因为我们还要修后面的五加行，所以一定要有时间的安排，如果没有时间安排，一直这样拖下去，就没有修完的时候。可是，最主要的还是要自己去观察有没有资格修下一个修法：有了上面讲的决心就可以换下一个的修法——寿命无常；还没有这种概念之前就要反复修持。加行特别是外加行的修法不是很复杂，传讲也不复杂，但是要做到也不是那么容易，然而，除非你不想解脱，否则一定要这样下手。

很多人都希望自己能够脱离轮回，但是不知道从什么地方下手。现在讲的这些是最基础的修法，我们就是要从这里开始，由浅入深。虽然这些是基础修法，比较简单，后面的修法会比较复杂，但没有这些简单的基础修法，修其它的法是没有用的，所以千万不能小看这些加行，觉得它们不值得修，不用听一看就知道，或是根本不修，这样都是不对的。如果加行前前的修法没有修好，后后的修法也不会修好，这个很重要。

(二)从十种圆满思维难得

八不闲暇，是修法的八种违缘，现在我们已经脱离了。而十圆满是修法的十种增上缘，现在要观察自己有没有具备。

1．五种自圆满

(1)得人身，(2)生中土，(3)五根具足。得人身都具备了；有佛法的地方叫做中土，现在我们遇到佛法，经常可以听闻佛法，所以“生中土”也具备了；五根具足，这个条件也有了。

(4)业际不颠倒。要做到这点比较难。业际颠倒有粗细两种分别。一生当中做屠夫、妓女等等，一生中都是以造业作为谋生的手段，这样的人叫做业际颠倒，这是从粗大的方面讲。从细微的角度讲，那些经常不修行，很懈怠，很散乱，对修法没有任何兴趣，经常喜欢造业的人也叫业际颠倒。这种人虽然不是屠夫、妓女，但是他喜欢造业，不喜欢修行，不喜欢忏悔。我们是不是这样的人从外表是看不出来的，只有自己内心才知道。如果是，就要改邪归正，以前无论造了多少罪业，现在都有办法清净，主要是看以后能不能改正，如果能够改正，哪怕是造了五无间罪的人也有可能解脱；如果不能改恶迁善，继续业际颠倒的话，那么他只会一直造业，没有得解脱的一天。所以我们要往里观察，去检点自己的一切心行。我们从小到大是怎么过来的，以后要怎么去做，这些是要自己观察，自己安排的。

(5)信佛法。如果不信佛法，一般情况下不会去闻法。现在，对于佛法我们每个人都是有信心的，仅管信心的深度各不一样，这个条件也已经具备了。

以上这些叫做五种自圆满，是指自身要具有的修行条件，这些我们基本上都具备了。

2. 五种他圆满

其他人身上具备的圆满可以成为我们修行的条件，这些条件叫五种他圆满。

(1)如来出世。释迦牟尼佛已经出世了。

(2)佛已说法。佛虽然已经出世，但是也有不说法的时候，比如释迦牟尼佛出世后七七四十九天之内没有说法，没有来得及转*轮，如果一个人在这期间去世了，以后佛陀虽然转了*轮，但是对这人来说就等于没转。现在不是这样，佛陀也转了*轮。

(3)佛法住世。佛法也有灭亡的时候。如果佛已出世，也转了*轮，但是佛法的传承、修法都不存在了，那么对那时侯的人来说还是没有用，还是没有修行的机会。什么叫佛法住世？佛的三藏十二部能不能代表佛法的存在？不能代表。这是为什么？如果虽然这些经典的法本都在，但是没有人懂得它的修法，也就是法的传承已经间断了，那也是没有用的。因为很多修法，特别是密法，非常讲究传承。传承是什么意思？就是从佛转*轮开始，一代一代传下来的一个一个法流，这叫做法脉、传承，这是不能间断的，如果间断了，佛法的很多加持力就没有办法继续。所以虽然经书还在，但若没有口传、没有窍诀、传承，也就等于佛法不存在了。现在不是这样，不但有这些法本，而且修法的传承、诀窍都还保存得比较完整，所以这个条件也有了。

(4)入圣教。如果当地有佛教，但是没有去听、去修，那么我们也不会闻听到佛法。现在有佛法的存在，而且我们不但有习惯也有机会亲自去听法。

(5)有善知识的摄受。自己看法本不能了解它的真正含义，只能了解一些字面上的意思。如果前面四个条件都存在，但是善知识不给我们传法、灌顶，不摄受我们的话，也没有办法真正去修行。

这十个圆满——五个自圆满五个他圆满我们都具备了，这样，前面讲的八个闲暇十个圆满总共十八个暇满都已经集于一身。该脱离的脱离了，该具备的具备了，这样的人身就叫做像如意宝一样的人身。如意宝是一种珠宝，它只能满足物质生活上的一些要求，但无法给我们精神上的解脱，所以实际上，连如意宝也不如现在的人身。但是很多人虽然具足了这些条件，却在不知

不觉当中虚度一生，把自己所有的生命、所有闲暇和圆满都投入到追求金钱上面，为了金钱而浪费了可贵的八个闲暇十个圆满。如果早知道它是那么难得，很多人就不愿意这么白白地度过一生，因为人身能够做很多的事情，他可以解脱，可以从轮回里找到出路，如果认真思维，就会觉得根本不值得把这样的人身全部投入在物质生活上。那么，他应该做什么呢？就是要发挥其独具的一种特殊的能力，就是人与任何生命不同的一种能力——人能够修行，能够找寻解脱的出路，这是唯人才有的，其它的生命都没有。

这些修法的详细内容，你们可以看《普贤上师言教》，其中主要的内容大致都讲了，详细的没讲，因为书里有很多公案、故事，通过这种方法来表达，大家一看就明白了，但是关键的部分都讲了。

正式修行的时候，全部的词句不一定要求背，但是要把修法的全部内容背下来——八个闲暇是什么，十个圆满是什么，全部要记住；然后，打坐的时候要思维：如果我这世投生在地狱的话会怎样，会不会有机会修行……全部这样思维；之后，就深深地体会到，这次我已经得到一个非常非常难得的人身，这绝不可能是偶然得到的，绝不可能在无因无缘的情况下得到，这是有因有缘的。

(三)从暇满人身所需因缘思维难得

这一世虽然得到这样的人身，但是下一生我们能不能得到？这是我们可以掌握的，如果下一世还要得到这样的人身，那么需要作到三个方面：

第一、要持戒，这个戒不一定是出家人的戒律，居士也有居士五戒，可以从中挑选，能够持一条戒、二条戒、三条戒，或者四条五条都行，而且要持得很清净。这是第一个，最根本的一个。第二、在持戒的基础上要去行善，如布施、修行等等，做这些福德。第三、要发愿，愿我生生世世能够得到暇满的人身。

如果有这三种因缘的话，以后也有可能得到暇满人身；如果三个条件中缺少一个，就无法得到。我们现在是人，又遇到了佛法，所以要做到这三个条件不是那么困难，但是其他众生，比如说旁生或者天人，要去做这三件事是非常不容易的，甚至根本无法做到。所以从得人身所需因缘的角度来看，暇满人身也是非常非常难得。

经书里有一个比喻：有一座监狱，里面有很多人在坐牢，监狱里又黑又冷，囚于其中的人每过很长的一段时间才有一次机会出来晒太阳，晒完太阳以后还是要回去。晒太阳时，坐牢人如果不想办法，其下场就是再被关进去，别无他路。如果他利用这个机会，就可以想办法逃出去，也有办法不再回去。逃不逃得出去、想不想办法，要看他自己，如果不愿意回去的话，就要想方设法逃出去，如果不想办法，那么晒了一两个小时的太阳以后，他还是要被关回监狱，长期受苦。

今天这个时候就是我们从监狱里面出来，在外面晒太阳的时候。那么，现在我们要不要想办法再也不回到监狱中，就要看自己的意愿。如果你不想办法也可以，没有人勉强你一定要逃出去，但是你就要回到那个又黑又冷的监狱。监狱是什么？就是指三恶趣，众生流转轮回大部分的时间都是在恶趣里感受无量痛苦，不得自在，好象做监狱一样；黑是什么意思？如果我们这一生不修行，一旦堕落到恶趣，如地狱或傍生，就根本没有修行和解脱的概念，那时就只顾得自己的生活，不懂得其它，所以内心充满了无明，充满了黑暗；另外，冷是什么意思呢？三恶趣中，地狱众生的痛苦可谓无量无边、难以言尽；而饿鬼长时感受的饥渴之苦、傍生所受的互相残杀之苦也是我们难以想象的，所以叫做冷。

如果这一世不修行的话，我们就要回到这里面去。这不是佛教的教条，也不是威胁、吓唬我们的，它是千真万确的事实。这一世不修行也可以(很多人不修行，很多人不在乎这些)，但是下场就是这样；修行的话，就有办法不再去这个“监狱”；想不想办法完全都在自己的手里。佛也告诉我们只有自己才能救自己，不可能依靠别人来救。这是什么意思呢？难到佛也不要吗？佛是需要的，佛要出世给我们传法，但是讲完法后，下一步就是自己的事情。如果自己不努力，佛也是没有办法的；如果努力，完全能够改变自己的命运，能够改变自己的前途。所以一切都是在自己的手里，做不做是每个人的自由，不做就继续轮回；做就可以解脱。这是人生难得的修法。

这样修一个月或者半个月左右，如果修得认真，肯定会有体会、会有收获，在这个基础上我们就修下一个修法。如果没有体会就不着急修往下修，修了也没有用。这次我们准备讲完外加行，内加行里皈依和发心两个修法也要讲完，因为时间关系其它的暂时不讲，你们先修这些。有没有收获我们不谈，问题是做没做。如果做得比较认真，收获肯定会有的，若不认真根本谈不上有没有收获。因此，希望各位精进修持。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光一 11-3、寿命无常

寿命无常

现在开始讲外加行的第二个修法——寿命无常。

一、修无常的重要性

昨天讲了人身难得的修法，通过修习人身难得和死亡无常，可以断除对现世的贪欲心。一般凡夫人对现世的名誉、财产等有着非常强烈的执着，不肯放下。如果对现世有强烈的贪心，就无法进入真正的解脱道。解脱道和非解脱道的差别不在于所修的法，关键在于动机。比如说大圆

满、大手印、大中观，大家都觉得这些肯定是解脱法，其实不一定。如果为了得到一些现世圆满——在这一生当中能够健康、长寿、发财，只是为了达到这些目的而修大圆满，那么大圆满也不是解脱道，而变成了世间法。大圆满变成世间法有没有可能呢？这是有可能的。阿底峡尊者在藏地的时候，有一天早晨吃早饭时，他对身边的弟子说："在印度有一位我的弟子，本来是修喜金刚的，但是今天早晨他却堕到了小乘声闻道的灭定。"弟子就问："修喜金刚怎么可能堕落小乘道呢？""喜金刚本身是无上密法，但是如果修法动机不对，修喜金刚的人也可能堕入地狱、饿鬼、傍生，如果如理修法，也可以成佛。因此，发心比所修的法更重要。"同样的，无论是修大威德也好，修时轮金刚、大手印、大中观、大圆满也好，如果发心不正确，都有可能成为世间法或小乘的法。

什么是世间法？世间法就是不能使人脱离轮回，只能在轮回中得到一些快乐的法。很多人都认为修忍辱、持戒、布施等是世间法，其实也不一定。如果为了得到佛的果位，或者为了得到解脱，以这样的发心而行忍辱等法，那么这些法就成为得解脱因，成为解脱道。

佛教里的三士道是指大士道、中士道和小士道。士就是修行人，修行人有三种道路：大士道即菩萨的道路，中士道是声闻和缘觉的道，普通人为了下一世得到人天福报而修行叫做小士道。大、中、小三种道是由什么来分别呢？一切都是以发心来区分。如果是为了一切众生而发誓得到佛的果位，在这样的动机下做出来的都叫大乘法；仅仅是为了自己一人解脱，以此为前提做出来的都是声闻和缘觉法；为了得到后世的一些世间圆满所修的一切法都叫小士道，等于是世间法。所以我们一定要知道出世间法与世间法、大乘法和小乘法，它们的区分界线不在外面，而是在于发心。

如果追求现世圆满的念头始终存在，在此动机下修一切善法都会成为世间法。世间法的果报是什么？世间法的果报就是在流转轮回的过程中能够得到一些世间圆满，比如得到人、天人之身，同时享有健康、长寿、财富等。但是这与解脱没有任何关系，仅能使人于轮回苦海中暂享人天福报，却不能令其跳出轮回。如果我们对现世的贪心不能断除，那么无论修五加行或任何法都会成为世间法，由于它与解脱无关，这种法再怎么修，也不能脱离轮回。但它不是没有意义，它可以使我们暂时享受轮回中的一些快乐，却不能让我们最终超越轮回的范围。所以，作为一个真正的修行人，一定要放下对现世的贪欲。

这并不是说从此以后不要去上班，不要去挣钱。要在人世间存活，上班或处理家务事是在所难免的，但这只是一种临时的生存方法，不是我们究竟要做的事。我们究竟要做的是选择解脱之路，这也是人与其它生命最大的区别。

总之，修法动机相当重要，只有认识到这些，才会愿意放下贪欲现世之心，若对它坚执不舍，是无法修解脱道的。

从目前情况看，很多居士自称为密法行者或大乘行人，实际上，其所修的多是世间法。既是世间法，则连声闻、缘觉道都不及，自然也谈不上大乘佛法，更谈不上密法了。无论是在庙里烧香拜佛，或在自家佛堂内做功课，大多数人的目的只是希望能够健康、长寿、发财、谋就好工作等等，以此发心任修何法只能是世间法，不是解脱道，因此我们首先要反省的就是这种念头，正是它使我们从无始以来至今仍在轮回之中。

每天２４小时里，我们的所见、所闻、所触、所感无不在轮回范围之内。明知这是轮回，现在却无法断除，那该怎么办？简单地讲，首先要找出轮回的根源，再设法断除它，这样轮回也就很难继续了，这是非常重要的。

它的根源是什么呢？正如以前所讲，流转轮回苦海既非偶然，也非造物主安排，而是有其内在因缘，最关键的就是我执和贪欲现世之心。如何断除呢？仅仅要求我们放下就能放下吗？没有那么容易。我们首先需要理性地思维，即用佛赐予的慧眼去看整个世界和人生，从而清楚地了解到人生、轮回的真实面目，便会发现轮回的许多过患，发现贪恋现世的种种弊病，这时就可以放下贪执现世、轮回之念。比如，当一人觉得某物十分宝贵可爱时，对它的贪欲就很难放下。一个有效的对治法，就是让他发现此物也有许多缺陷，并非象以前想的那样可贵，于是对它的贪欲心就可以逐渐淡化，最后可以很轻松地断掉，这是唯一的方法。

现在我们需要做什么？第一、要修人身难得，若不这样做，就不会觉得暇满人身是很难得到的。现在是人口膨胀的时代，人口数量增长很快，因而大家觉得人身好象很容易得到，但实际上他们所得到的不是暇满人身。只有明白这样的暇满人身来之不易，我们才会珍惜机会精进修行。

第二、要修寿命无常。现在我们虽已得到暇满人身，但它不是长住不灭的。它没有任何可信度，随时可以丢失——无常随时都可能到来。一旦无常来临，以后还有没有机会再得到人身呢？昨天讲了，只有具足三种因缘才有可能得到人身，若缺少其中任何一个，再得人身都是不可能的。当我们深深体会到人身无常时，其结果就是赐给我们修行的动力，使我们再也不会懈怠、懒惰。

既然知道人身这么难得、这么无常，我们就会开始考虑：什么对我们是最重要的，什么是不重要的？什么是活着的真正目的？知道这些问题的答案后，我们肯定就会精进修行。每个人都希望快乐，每个人都不愿遇到任何痛苦，若想没有痛苦，就要去做能够远离痛苦的事情；希望得

到快乐，也要去做能够得到快乐的事才会达到目的。如果只在心里期望却什么都不做的话，那这只是一个妄想，不可能实现。要去做什么呢？就是去修行。

无常的修法可以赐予我们精进修持的动力，对修行是非常有帮助的。从善根的角度讲，很多人都觉得念佛、烧香、拜佛有很大功德，是有功德，但所有这些都不如修无常殊胜。佛在经中亲口宣说，哪怕是在一弹指的短短时间里修无常，所得善根也远远超出其它烧香、磕头的善根。

如果没有正知正见，修行也不是很容易的事；如果有的话，修行也不是难事。所以我们要想真正修持正法，首先要具备能够顺利修成功的条件，而条件就是这些，这是修无常的重要性。

二、寿命无常的具体修法

以前讲的入座和出座之法，在修无常时也是一样的。当身口意的要点做完之后，下一步的具体修法是什么呢？《普贤上师言教》从第八十五页开始讲具体的实修方法，共分七个阶段，即七种不同的思维方法。为什么要这样分？因为全方位的阐述可以让我们从方方面面明白一切有为法都是无常。

(一)思维外在器世界而修无常

佛教里讲的器世界是指什么？器世界就是外面的宇宙，除了众生以外的一切物质，如山河大地等。首先要观察它是不是无常的。

平时，用肉眼看一座山，连续看很长时间，也瞧不出它在一刹那一刹那地生灭，看房子等比较坚固的物体，同样也感觉不到生灭的存在。它们看上去都是静止的，但实际上不是这样，它们每一刹那都在发生变化，这是从细微的角度说。

从比较粗的角度讲，就是佛教里讲的成、住、坏、空，这是宇宙演变的四个阶段。“成”是整个宇宙形成的阶段；形成以后，六道中有了生命，他们最初是从其它世界迁移过来的，这些生命不断繁衍，直至坏劫出现，即是“住”的阶段；此后会有极大的灾难将宇宙彻底摧毁，这就是“坏”的阶段。此时，一些众生也会移到他方世界；整个宇宙最后进入“空”的状态，这时太空里没有任何一个星球，只有虚空。这一阶段过去后，宇宙又会经历成、住、坏、空，如是循环不息。

这样观察后，我们能够感觉到山、房屋等坚固之物也是活动的、有生灭的，所以外面的器世界是无常的，其中没有任何物体是长住不灭的。

具体观修时，在三个要点(毗卢七法，排污气，祈祷)做完后，就思维外面的山河大地是如何地生灭，怎样地无常。思维的结果是：我们可以深深体会到外在世界也是在一刹那一刹那地生灭，是无常的、不可靠的。知道这些后，就可以慢慢地控制对身外之物的贪欲心。如果只修一天两天不可能有什么感受，但是时间久了，体会就会越来越深，对身外美好事物的贪欲心也就越来越淡，最后基本上能够控制。

(二)思维有情世界而修无常

六道轮回中的所有众生叫做“有情”，“有情世界”也是无常的。以人为例，如果仅用肉眼观察，很难看出他瞬间的生灭，我们经常觉得“我”存在，周遭的其他人也存在，凡夫人的想法就是这么简单，但实际上这些是怎样存在的呢？

通过推理可以知道，人的肉体内外，包括心识，全都是一刹那一刹那地生灭。一刹那有多长？它不是一分钟、一秒钟，而是整个世界时间概念当中最短最短的单位，在这么短的时间里人也在生灭。从诞生到现在这一刹那之前的一系列刹那都已经过去了，不存在了，比如五岁时、十岁时、二十岁时的“我”的身体现在何处？即使时间可以倒流，也不可能再遇到，因为它们都已经彻底消失了，而现在这一刹那之后未来的那些刹那还没有出生，那么所谓的我、所谓的物质是什么？仅仅是一刹那，当前的一刹那叫做世界、叫做我。实际上，一刹那会不会是我？会不会是一幢房子？以我们的想法，这是不可能的，但事实就是如此。在此基础上，我们可以看到无常，看到空性，看到无我，看到很多很多，这些是以后的课程，现在通过这样的观察，我们要明白物质世界也好，有情世界也好，其中没有一个是不生灭的，所有的都在一刹那一刹那地变化，这是从细微的角度来说。

从粗大的角度讲，人出生后，从呱呱待哺的婴儿长成天真可爱的小孩，又发育成朝气蓬勃的青年，再经由中年步入老年，最后是死亡，这期间发生了巨大的变化。可是，通常我们只会简单地认为从出生到死亡，“我”始终是同一个人。实际上，不要说一生当中，就是一分钟里第一秒钟的“我”与第六十秒的“我”也有很多不同，但我们总觉得现在的“我”就是出生时的那个人，老年时的“我”还是那个人，然而此时的你与未来年老体衰的你完全是两回事。现在我们没有这样的概念，正是因为有无明，但这些修法告诉我们：一切内外的人、物都在一刹那一刹那地生灭，都是无常，其中没有一个靠得住，全部是靠不住的生灭。

现在我们做人，住在这样的一幢房子里，向外可以眺望城市的景象，但是如果即刻换一个身体，去做地狱众生或饿鬼众生，会是怎样的情景？刚刚还是一个非常健康的人，遇到一些死缘便突然去世，如果生前造了很多严重的业，可能立即投生为饿鬼，几秒钟后再看现在的城市已经面目全非，环境也完全不是以前的环境，自身及身外的一切都发生了翻天覆地的变化，根本不是先前的模样。

总之，无论从微观或宏观来看，一切都在变化当中，一切物质不论身外或身内的都不离变化，所谓的身体、生命随时都有可能毁灭，只是我们自己不这样认为。如果没有这样的变化，人身就有可能长住不灭，但它随时随地都在变，当它的第一个刹那过去以后，要有许多因缘，第二刹那才能够继续，如果这些因缘中缺少任何一个，生命都无法延续，当下便会结束。

所以，我们要知道身体是变化的，生命也是变化的，随时都有可能停止。知道这些有什么用？这就是我们修行的动力。“哦！人身是这样难得，得了以后又是那么容易丢失，我已经有了这样的人身，可以做到很多事情，那么我现在一定要去做！如果不做的话，明天、后天、下个月或者明年还有没有这样的机会，谁都没有把握，在有能力的时候，要做的事就马上去做。”我们会有这样的念头。除非是对现世非常贪恋或非常愚蠢的人，才会对这些无动于衷。他只要吃得饱穿得暖玩得好，便没有别的要求，就不会去管别的事情。其它的，他都觉得无所谓，但到时候不是无所谓，那时就没办法了。而有智慧的人看见了未来要面临的痛苦，就要先做准备，否则将来要怎样去面对？如果没有面对之法，那就只有等待无常的到来，要是有办法，现在为什么不做呢？

例如，有些中年人想多挣点儿钱，因为他们考虑到如果有能力时不存钱，老了孩子们又不照顾，晚年时就会面临很多困难，所以现在要多攒点儿钱，为未来作一些准备。如果有这样的想法，我们又为什么不为下一世做准备呢？这也是应该的呀！虽然晚年还未到来，可是我们知道它迟早会来，所以现在就要做准备，同理，后世、后世的后世也一定会来，既然会来，为什么不事先为它做好准备？这是非常重要的。

(三)思维释尊及高僧大德而修无常

释尊即指释迦牟尼佛。佛陀出世以后，三转*轮，度化了无量有情，为所有众生开示了一条光明之路，但是在凡夫人的境界中，佛陀也与其他人一样，最终离开人世圆寂了，我们现在无法亲见佛陀，所能看到的只有他的传记及三藏典籍，从显现上看，佛也是无常的。同样，从佛法传世以来，印、藏、汉等历代许许多多的高僧大德也都圆寂了，无一人仍在人间，到今天，我们也只知道他们的名号，仅了解他们对众生、对佛法的贡献而已，所以高僧大德亦是无常。证得无上正等正觉的释尊，以及修行那么好的高僧大德，也要显现无常，那我们更不用说了，这是理所当然的。

(四)思维世间尊主而修无常

如梵天、帝释天、大自在天等，寿命可长达数劫，但他们也无法摆脱死亡。此外，具有五种神通的天人及仙人也难免一死。人间财势极高的诸转轮王、印度圣地的众敬王延袭下来的数不清的国王、还有三巴拉王和三十七赞扎王等印度东西方地位显赫、财产丰富的许多国王，现在也都不在了。

在西藏雪域，自吐蕃国王涅赤赞普以来，已出世了天座七王、地贤六王、中德八王、初赞五王、幸福期十三代、极乐五代等王朝，然而这些都已成为历史。

在中国自夏至清出现了很多王朝，这些国王在位时也都觉得自己非常了不起，为众人所仰慕，但是，现在这些也都成了历史记载，除此之外，没有一样留存于世。如果思维这些，那我们现在的住房、受用、眷属、权势等虽然自认为比较善妙，但与以前的各大转轮王相比，却如小虫的巢穴一样易于毁损。所以应当观修：所有世间的妙欲没有任何恒常稳固的。

(五)思维各种比喻而修无常

春夏秋冬四季的更替，人由年轻到中年再到老年，这些变化在书中讲了一些，但还不够。你们经常看新闻，从中可以找到非常合适的例子。比如某人今天还是国家总统，下个月可能就沦为阶下囚……。所有这些都在说明：一切都是无常。普通人或出于好奇或由其它目的去了解这些事，但站在修行的角度，因为这些都是真人真事，所以特别有说服力，对于修行人，它们便是很好的修行材料，而且这样修出来的结果也非常踏实可靠。在社会上，我们可以找到许许多多类似的比喻，然后一一思维：今天他做官，明天会不会在做？今天他是百万富翁，明天或下一个月却有可能自杀，那时他一分钱也带不走，只能两手空空地回到中阴。总之，最好在现实生活中找出很多类似的公案来思维，也可以体会到一切都是无常的。这是第五个修法。

(六)思维死因无定而修无常

这很重要。任何人都知道自己肯定要死，对此没人会有异议，同时很多人都觉得，虽然我会死，但我还能活很长时间，再过二三十年、四五十年都不会死，会有这样天生的一种感觉，虽然它没有任何理由。你有没有把握明天还活着？有没有把握下个月还活着？没有。然而我们不愿意这样想，总希望活得久一点，便随此欲望而产生这样的观点：我可能还会活很久，但这是一个完全错误的想法。

为什么？因为死因是不一定的。死亡也要有其因缘，令人死亡的因缘无处不在，随时随地都可能遇到。比如为了健康、长寿而服用一些保健药品，若药没有吃对，反而会成为死亡之因。其它诸如衣服、装饰、食物等都有可能成为死因，世界上什么不能作为死亡的因缘呢？没有！总之，死因很多，随处可见，什么时候会遇到这样的因缘，谁都说不清楚，且一旦遇到，在此因缘面前，我们的身体、生命都显得那么无奈和脆弱，没有一个凡夫人的身心能够抵抗死亡的召唤，死亡随时都可能降临，这就是死因无定的意思，非常重要，一定要认真思维。

(七)思维猛厉的希求而修无常

猛厉的希求是指平时都不能离开无常的念头。比如，以前的那些高僧大德在出门时就会想“我这次出去后，就不会回来了”；在进门时就修“我已经回来了，再也不会出门”，他们都有这种感觉。其中有一位格西名叫喀拉巴，是个修行人，他修行的山洞至今仍在。在此山洞口有一丛荆棘，每次出去时，他的衣服就会被挂在荆棘上，进山洞时也是这样，进出都很不方便。一次，他准备把荆棘砍掉，此念一出他转而又想：“我出去以后，到底还回不回得来？”他没有把握，“如果再也回不来，砍掉荆棘有什么用？我最好利用这时间好好修行才对，为什么要去做这些无聊的事？”。进山洞时他还是被荆棘挂到，又想把它砍掉，此时另外一个念头出来了，“我进去打座后，到底还会不会出门？如果不出门，砍它也是无聊，干脆不管它，多修点法才有意义”。这样，他在此山洞修了九年，都已经成就了，那洞口的荆棘还没有砍掉。这些高僧大德就是这样对待世间琐事的。

而作为在家人，必须要照顾很多人，处理很多世间事务，很难效法前辈的行持，即使这样，也要适当地去修无常，否则就无法进入正行的修法。比如，每次进出家门都要这样思维——出门时要想“我这次出去了就不会回来”，进门时想“这次进来就不会再出去”，但实际上也许会回来，这并无大碍，仅仅这样想对修行都很有帮助。若不这样思维，就会觉得“这次出去了肯定会回来”，回来后又想“这次进来了肯定还会出去”，总是这样就没有无常的念头，就会一直认为自己是不会死的，可以永远在这门里进进出出。但是总有一天，你出去后便不再回来，或者回来后就再也没有机会出去，这是一定的。

那些已经看透无常的人，在死前就会做好准备。米拉日巴也说：“我因为怕死到山洞里去修死亡无常，修无常修了很长时间，现在终于不怕死了。”他因非常害怕死亡而提早修行，最后就是无惧死亡。而凡夫人现在是一副无畏的样子，不作任何准备，到临死时却没有不怕的，那时再怕也没有用。凡夫人因为智慧鲜少，且贪欲之心却异常强烈，难以控制或不愿控制，对轮回的痛苦、下一世的投生之所表现出无所谓的样子，实际上，大难临头之时，他绝不会无所谓的，但那时已是无计可施、悔之晚矣。相比之下，那些修行人，无论是高僧大德或是一般行人，都非常在乎生死大事，因而精进修持。当死亡来临时，对他们来说才是真正的无所谓、真正的自在，死也可，不死也可，此时生死已没有什么特别之处，这就是凡夫人和修行者的差别。

现在，修法已掌握在我们手里，但有些人会说，我们是在家人，要上班工作，不可能经常修行。这话说得对，但每天有24小时，从中抽几个小时来修行，这是应该的吧？也不必24小时全花在修行上，比如，每天早晨修一小时，晚上修一小时，或者早晚各两小时，24小时中的4小时用在修法上，其余的20小时都可以用到生活上，这样总能做到吧？如果连这一点都不做，也可以，但是大难肯定是会临头的，无一例外。从古至今世界上有多少有钱有势之人，都一个一个地走了，无论地位再高、财富再丰，在生老病死这生命的基本痛苦面前，没有一个是不投降的，所以我们应该马上修行。但是有些人还是不做，如果这样，临命终时只有束手待毙。佛陀也只能告诉我们真理，清清楚楚地告诉我们如何在轮回里寻找出路，然而找不找全由自己掌握，不找也行，佛也不可能勉强谁。可是如果现在不做，何时再有机会，谁都没有把握，包括自己在内，大家一定要认真思考这些问题。

现在就是关键时刻，有些人可以活到七八十岁，有些人只活到三四十，无论活多久，人生就是我们在整个轮回过程中的一个黄金时代，这是一个非常关键的时刻！这个时刻过去以后，什么时候能再有这样的机会呢？恐怕千百万劫当中都不可能再有。明明知道这些，却还是不想修行；道理、修法、解脱方法全部教给你们了，但是都无所谓，那谁来强迫你？说一句不好听的话，也是以前高僧大德曾经讲过的：这种人就跟畜生一样。

第一天讲的第一个重点就是，首先要观察那些旁生，牛、马、鸟、鱼，它们和我们不同在哪里？当然有很多生理和心理方面的不同，但这些不是关键问题，最关键的是人能思维将来，能够在轮回中找到一条完整的出路，这是人类的优点，旁生却没有。若生而为人，又明白许多道理，却不利用自身的特点，仅仅为了活而活，那就与畜生没有太大差别。

这些修法不是教条！若不给思维空间，只凭我告诉你要怎么做，你就怎么做，这叫做教条。请认真看看这些道理是不是教条，是不是佛要求这样想，所以才要这样想，而不是自己去思维。如果不是这样，这就不是教条，而是事实。事实摆在面前，让大家自己分析、动脑筋。在座的每一个人，不论掌握的道理有多深，没有一个人能够推翻这些理论。不但是在座的各位，即使是整个城市或全世界的人也无法推翻佛的这些理论。因为它不是教条，也不是宗教里的某些说法，而是千真万确的事实。若真相明白了，我们应该不应该去修？如果觉得应该，那修法就是这样。若觉得好是好，但可以慢慢去做，那么请问，我们还有没有时间？如果有，可以慢慢做，但无常告诉我们，没有这样的时间，要做就马上去做。

书里也讲了，每天起床、晚上睡觉、走路、吃饭的时候，都要观察无常。以前的那些高僧大德吃完饭后就把碗倒放在地上，这是什么意思？这就意味着我这顿饭吃了以后，下一顿饭就不一定吃了，所以这样放碗。这说明他们时时刻刻都在修无常，把无常的修法用到日常生活里，所以人家修得那么好，因为动力很强，即使没有人让他们去修，他们都会去修。若没有这样的动力，希望你修、求你修，你也不会修的。这是第七个修法。

三、一种特殊的休息法

七种思维方法都已经讲了，这既是理论又是具体修法。正式的修法也没有别的方法，首先要把修法弄清楚，之后坐下来一一思维。因为已经全方位地说明了无常，若如法思维，一定会有感

受的。有些时候，由于反复的思维，觉得很疲劳，不想修了，这时可以休息。此处讲的是一种特殊的休息方法。

休息时，身体仍要做毗卢七法，不能躺着，内心因为刚才反反复复思维觉得很累，于是什么也不想——既不要想无常，也不要想别的修法，即不要起任何杂念，心就这样平静下来，这时会有非常舒服的感觉，非常宁静。如果前面的加行修得好，在修后面的加行中，也有可能在此宁静的状态当中找到自己的本来面目。这在中国禅宗里叫本来面目；在大圆满里叫自然智慧，因不造作的缘故；在《楞伽经》和《大方广佛华严经》里叫如来藏；在般若波罗蜜多里叫大空性。不同的经典对此有不同的称呼，用不同的术语，但它们的内涵是一样的，都是形容心的本性。

刚刚讲了，如果前面的加行修得比较好，即使还未学正行修法，在这休息的片刻间，依然有可能接触到本来面目，因为那时所有杂念都平息下来，心里非常宁静，就象水没有波浪时可以看到水底之物，同理，心无摇动时(心里没有太多杂念)，很容易看清它的本来面目。要了解它，不能往外面看——宇宙为何、日月怎样运转等等，而是要回头向里观察，我到底是什么。

从出生到现在，人们总觉得我就是我，虽然心和身体持续了这么久，却从未认识到我究竟是怎么一回事、我的心是什么样的、它的本性是什么。有些人觉得这很简单，心可以思维、可以理解掌握很多知识，而瓶子等物质就没有这样的能力，只有心才有，但这并不能回答上面的疑问。问题是心有时会胡思乱想去造业，有时又能生起善念令人得善果，有这种能力的心，其本体到底是什么？现在我们看到的是心的综合体，好比一台摄像机，从外面看只见是个机器，只知道它可以记录图像及音声，却不知其内在的构造方法及工作原理。同样的，凡夫人只知心有思维、理解的能力，却根本不了解心为什么有这些能力，它的本性是什么。

心的本质是用语言无法表达、无法形容的，要想彻底了解它，只有象中国禅宗所讲——如人饮水，冷暖自知。好像从没有吃过糖的人，无论给他怎样形容其味道，也无法令他如实了知甜的滋味。同样的，我们也不可能通过语言了解心的本性，只有在这样休息之时，才有可能接触到它。如果现在看不到也不用着急，只要加行修得好，以后会接触到的。

休息时即使不能证悟，心里也不要起别的念头，静下来，这种状态保持三五分钟都可以，当产生下一个念头时，说明它已经休息好了。这时不给它生起杂念的机会，再回来从头开始思维，这叫无常的修法及无常的禅定。人身难得也有修法及禅定的分别，思维的过程叫做人身难得的修法；当觉得疲劳不想思维时，心就静下来，安住在什么也不想的状态中，这一阶段叫人身难得的禅定。下面的所有修法也都一样。

无常修到最后要达到什么标准呢？就是以那位喀拉格西的故事来作标准，但是我们要做到这样的标准是不容易的。适合我们的标准是什么？在没有学此法前，不觉得人身是那么无常，有那么多的不可靠。通过修法后，就深深感觉到人生随时随地都可能停止，停止以后也很难再有这样的机会，人身是非常容易毁坏的，所以我要珍惜它，要去修行。这样的体会可以做为凡夫人修无常的初步标准。如果你没有达到此标准，就要继续修。

修外加行最重要的是修出结果，即内心生起相应的感受，没有结果哪怕修几年也是需要的，我们现在缺少的就是这些修法。虽然很多人都知道修行好，修行才能够解脱，不修就只有在轮回里受苦，但是因为对现世的贪欲心太强烈，便无法控制自己。这是什么原因？这是因为基础修法没有掌握好。大圆满、密法、净土等很多正行的实修法当然殊胜，然而对于没有任何基础的人来说，马上修这些还为时过早，目前对我们来讲最有用的就是加行修法。

我们首先要打好一个扎实的基础，再选一个正行修法，这样成就是很快的。所以希望在座的每一个人从现在就开始修行，若能这样，不可能没有结果。问题是做不做。不做就没有办法；愿意做就有办法。好象一个病人，如果他根本不接受药物，即便到死，病也不会好；如果他肯服药，病保证可以治好。这些加行修法就是治愈贪恋轮回病根的良药，最关键的是肯不肯修。所以，首先不要求结果如何，只要求大家如法修持。修法时间可以根据个人情况安排。

经书里有一个极好的比喻：有一个非常可怕的悬崖，在悬崖边上有一棵树，树上结有果实，味甜可口；一人用左手抓住一把草，然后不顾一切地将身体悬出崖外去摘食树果，他全神贯注于果实，忽视了手里的那把草；有两只老鼠，一只白色，一只黑色，先是白鼠出来吃掉他手里的一根草，然后黑鼠又吃掉一根，如是轮流着，而那人一心只顾低头取果，根本不管其它；如果他发现这些老鼠在不断地吃手中之草，草也越来越少，就一定不会再要果子，而是回到崖上，此时他是有办法回来、不堕悬崖的；但是如果他对草之增减不理不睬，只想吃果，当两只老鼠把手里的草全部吃光后，坠崖而死便是不可必免的了。

这比喻什么呢？悬崖就是轮回，树上果是指五妙欲——色声香味触，手里的草便是生命，白色老鼠是白天12小时，黑色老鼠是晚上12小时，这两只老鼠每天各吃一根草说明什么？每天24小时过以后，我们的生命就减少了一天，随着昼夜的交替，生命越来越短，不会增长只会减少。但人们对此从不在意，不管它有多短，只是拼命地去赚钱，拼命地投入到物质生活当中，其余的全都抛在脑后。如果现在感觉到生命越来越短，而且最终要堕落，那么应该是回头的时候了，所谓回头是岸，回头就有办法。目前，“果子”不可能不吃，但可以适当地吃，现在更应该在乎的是自己的生命，应该是回头挽救生命之时了。如果不在乎生命，拼命地投入到物质生活中，距离死亡就越来越近，最后就要堕下去，此后什么时候能回来，谁都没有把握。这比喻

很好，大家应该想想。

此喻很好地说明了一个问题，人们对物欲的渴求永远没有满足之时，有了一个就希望有两个，有了两个就希望有三个……，人的欲望是无限的，可生命是有限的。生命因为有限而会用完，欲望无限所以永远不可能满足，在生命的尽头就象手里的草被吃光时一样，会堕下去。那么，现在应不应该珍惜自己的生命？有没有办法脱离轮回？如果没有，就只有坐等大难临头，但现在有办法，因为我们是人，此为其一。其二诸如佛出世、转*轮、正法住世等等条件，我们都具备了。既然有办法就不应该不做，这是自己要去考虑的事。

按理说马上修行是应该的。因为老苦毕竟非常短暂，何况也许你还未衰老就已去世，即使可以步入老年，且无孩子照顾，自己又没有钱，也还会有很多社会福利会帮助你。总之，人世间再苦也苦不了很久，老年的光景也只有十年、二十年左右。这么短暂的时间，这么小小的痛苦，我们为什么要那么担忧？要是现在不修，那后世、后世的后世可不是一二十年的事情，可不是一桩小事！所以，必须去修行。

另外，要想获得世间利益，可以上班、作买卖，用这些方法解决生活上的问题，但不能把修法用到世间法上。修行是我们精神上的依处，不是解决吃和穿的问题，而是生生世世寻求解脱的大事。现在好不容易才得到的修法机会，为什么要用到生活上？这很不值得。譬如，有人用黄金造了一把锄头，扛着它去挖地，这值不值得？不值得。锄头为什么要用黄金来做？用铁或其它的金属都行，黄金可以做更好的东西，为什么用来挖土呢？这是很不值得的。修行可以解决生生世世的生死轮回，我们要把它用在这上面。

那生活怎么解决呢？生活可以靠自己的双手去解决。所以修法不能用到生活上，意思是不能为了吃、为了穿而修法，不能让修法成为世间法。

无常的修法就讲到这里，希望大家好好听，好好看书，看了以后肯定会有收获，最重要的就是要下去修。假如一个人一定要做一件事，又没有办法逃避的话，那就越早做越好，早日完成更好。你们愿意不愿意从轮回里逃出去？不愿意就是另外一回事。如果愿意的话，那就是越早越好，越快越好。现在就去做，多多少少会有收获，这我敢保证。

收获是什么？就是对解脱方面有很大的帮助。这些很重要，希望大家都要重视加行的修法，不要总觉得正行才好，大圆满才好，这些加行不值得修，这是错误的想法。即使要做一件世间的事情，也要讲究顺序，什么先做，什么后做，后面要做的事提前来做就不可行。修法也是一样的，先要做什么，后要做什么，中间要做什么，若按次序认真去做，每一个人都可以解脱。不仅是在座的各位，每一个人都是有佛性的，没有一人是不能得解脱的，但是得不得解脱却是由自己掌握的。不愿意做，就永远都不会解脱，如果愿意，那就有办法。我们羡慕的那些高僧大德，如米拉日巴，他本来也是一个普通人，而且造了很多罪业，但他就是这样一步一步修上去的。所以大家应该信任这些修法，对自己也应该有信心，在这样的基础上修行会有很好的收获。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光一 11-4、轮回过患

轮回过患

外加行的第三个修法是轮回的过患。

从目前来看，前一世已经过去，我们不可能再回到前世，对它就不会有什么贪欲，现在人们所能贪执的只有现世和后世的世间圆满。很多人都希望这辈子过得好，而眼光稍远一点的人还期望来世也能得到健康、长寿等世间享受。如果放不下对现世和后世的贪欲心，就无法建立出离心，若无出离心，就不能修解脱法，所以一定要断除它们。

前面讲的人生难得和无常的修法，可以让我们放下对现世的贪欲心；而外四加行的最后两个修法，轮回的过患和因果无错乱，可以断除我们对后世的贪欲之心。怎么断除呢？

首先，轮回的过患告诉我们，轮回充满了痛苦。轮回中的众生可分成六个“种族”，即六道，地狱、饿鬼、傍生、人、天人、非天(阿修罗)，除此之外，没有第七种。若这世不能解脱，来世定会投生于其中某一道，然而六道中没有一道是没有痛苦的。由此可知，在轮回里，不仅今生不能避免痛苦，而且下一世再换一个身体和环境时，仍然有痛苦。要在此充满痛苦、像火坑一样的轮回里去寻找快乐，是不现实的，所以，对后世也不能贪欲。

其次，因果不虚使我们明白，作何因得何果，因果永远不会错乱，永远都不虚误。如果现世不行善反而造恶，那么，希望下一世得到快乐幸福是不可能的，因为已播下不好的种子，就会有不好的结果。所以因果一定要取舍，这是一种理性、智慧的选择。若不作任何因果取舍，想求得世间快乐，不可能实现；想远离痛苦亦不可行，不取舍因果决非明智之举。

总的说来，佛教的所有修法，无论显密，其出发点皆为四谛，苦集灭道，用以阐释一体的两面，也就是轮回和解脱的因果真理。

轮回有轮回的因和轮回的果。轮回的因叫做集谛，是指贪、嗔、痴、我执等烦恼，以及行善或造恶，这些是流转之因。轮回之果叫做苦谛，造了贪、嗔、痴、善、恶业后，定有果报，其果报便是我们所能接触到的外器世界及身心世界，它们都不离苦苦、变苦、行苦这三种痛苦，所以叫苦谛。同样，解脱也有其因果。如法修道是解脱之因，叫做道谛。依靠道谛修行，清净自

身所有的烦恼垢染，就能得涅盘之乐，这叫灭谛。所有的修法都离不开四谛——集、苦、道、灭。

修加行是修道谛的前行。为什么要修道？因为要推翻轮回，若不断轮回，便无法解脱。从显宗的角度看，解脱和轮回是矛盾的体性：要解脱必须断除轮回，不断轮回想得解脱是不可能的，这是显宗共同的观点。

如何断除轮回？可以治病为例来说明。要治病，先要找到病的根源，再找能治此病的良药作为对治，如果找不到它的根源，不能破坏其根源，病就无法治愈，同理，断除轮回也是这样。

现在，我们耳闻目睹的一切有漏之法，均属轮回的范畴，要直接破坏它们办不到。比如，眼睛能看见的东西，闭上眼就看不见，只有这种办法，但睁开眼后，所见依旧，显然闭眼不是办法。再如，此肉身也属于轮回，怎么断除它呢？自杀行不行？世间人觉得这是一了百了，实际上它不能解决任何问题，因为如果有烦恼，毁掉今生的肉体，还会有下一个出现，它是灭不完的。这些都不是办法。

那么，什么是破坏轮回的最好方法呢？首先，要观察轮回从哪里来，即它的根源是什么？找出根源后，就要破坏它，然后便不会再有轮回出现。修加行时，怎么破坏轮回的根源呢？外四加行的最后一个修法是因果的取舍，就是指从现在起不再造业，对已造之业要忏悔，若忏悔得清净，又不造新业，这样就破坏了轮回之因。此时，轮回还有可能继续，但用不了很久，它会停止的，这是一个最重要的办法。

要断轮回就要修行，不修行就没有办法，这叫做道谛。通过修行把轮回彻底断除了，最后是什么？最后就是涅盘，是解脱，这叫做灭谛。已经毁灭了所有的轮回，所以叫“灭”。这就是我们修加行的理由。

今天先讲轮回的过患。要治轮回之病，首先要清楚轮回的本体是什么，这样就不会对轮回有强烈的欲望，就可以建立出离心，建立修行的基础。

在了解轮回的本体时，要以智慧之眼观察它、对待它，也不用加盐添醋：如果轮回本身没有这些过失，我们也不会说有；如果它确实是有很多过患，那也要明了，假如轮回真是这么不好，为什么要把它当成好的对待？所以，我们首先不建立任何观点——既不说它好，也不说不好，而是通过理性地观察，便可一知究竟：若是不好，不好在哪里；若是好，又好在何处，最后会有结论的。

这点，佛教与其他宗教很不相同，它从不认为信心是第一位的，反而一贯强调智慧的重要性，认为以智慧为前提的相信，才叫理性的信仰。佛也从未告诉过我们，不经观察便可相信某事，此处同样要以智慧观察轮回到底是怎样的一回事。

其中要分两个阶段来讲：第一、观察轮回的总体过患；第二、观察轮回支分细节的过患。

第一、观察轮回的总体过患

在宏观上，轮回可喻为古代的水车，一直不间断地转动，又像封闭瓶中不停飞舞的蜜蜂，时而高飞，时而低沉，却始终飞不出瓶子的范围。在轮回里，众生有些时候因行善而作人或天人，有些时候又因造恶而堕入三涂，再高也高不了多少，仍处于轮回樊笼之中，低就是饿鬼地狱之类。如果没有智慧，没有修行功德，轮回就是封闭式的，把所有有情众生关于其中，轮转不息，永远不能逃离，这就是轮回的真实状况。

在这样的轮回中，所有生命都有一个基本的痛苦：生老病死。虽然有些天人不会生病，但这也是极短暂的。总的来说，没有一个地方，没有一个生命能超越生老病死之苦。

同时，轮回里的一切有情无不受着三苦的折磨，也就是1.苦苦、2.变苦、3.行苦。

1．苦苦。所谓苦苦，是指苦上加苦，即明显的痛苦。地狱、饿鬼等三恶趣众生，长劫饱受苦苦的煎熬。

2．变苦。变苦是指现在虽不觉痛苦，但乐不久长，终要变化，当他不再拥有以前那些所谓的快乐时，会倍觉痛苦。打个比方来说，若一个经常干活的人出外劳作，因为习惯了，也不觉有什么特别的痛苦，但若让一位养尊处优的人去作同样的事，他就会感觉劳累异常。类似的，欲界天人活着时虽无太明显的痛苦，但终有一天他会有五衰相现出，种种美好的享受和眷属都离他而去，剩下的只有死亡和堕落之苦，此时他内心所受的痛苦折磨，已超过了地狱众生。这些就是由变而生的苦。当前的快乐，如思想不受任何折磨，生活没有什么困难，一切顺利等，都是临时的、极短暂的、无法自主的，它一定会变，没有恒常稳定之性。

3．行苦。行是迁流之义。如前所讲，所有法都是一刹那一刹那地毁灭。假如一人享有幸福的时间包括一百个刹那，当这一百个刹那过去以后，他就开始感受痛苦。如果前面缺少任一刹那，后面的痛苦都不会产生，所以此幸福的第一、第二、第三刹那等都是迎接后面痛苦的一种因素。这种万物的刹那迁流之性就是行苦，它很细微、难以觉察。

这三个基本痛苦，是所有漂泊于生死苦海的有情所无法逃避的。

如果根基较好，思维能力较强的人，不观察第二阶段的细节痛苦，仅仅总体思维，也可以深深

体地会到，轮回是充满痛苦的。

也许有人会想，虽处轮回之中，若能一直做人，象现在这样，也不觉得那么辛苦啊。但事实上，没有一个人在一生当中不曾经历过任何痛苦。人有那么多心理上的苦闷、生活上的磨难，至少都有生、老、病、死之苦，所以从长远的角度看，即使能生生世世为人，也谈不上什么幸福，即或有少许所谓的快乐，也如浮云般，瞬间即逝，哪里靠得住?

在轮回中，痛苦的成分很多，快乐的成分却相当稀少。普通的凡夫人，未来的前途只有六种，就是六道。一旦堕入地狱、饿鬼或傍生道，因为愚昧无知，所做多为恶趣之因，就会长劫辗转其中，难得出离，那悲惨的境遇，自不消说；即使生为人、天人或非天，也没有太大的幸福可言，天人的寿命虽然长一些，却无法与地狱、饿鬼有情相比，且善道难生，恶趣易堕，因而从整个的生命历程来看，众生受痛苦的时间很长，享受人天快乐的时间很短。

我们已经清楚地看到，轮回里没有一个地方是没有痛苦的，如果现在不修行，轮回也不可能自动停止。做人时，若能依因果取舍，行善断恶，便足以把握自己的归宿；若不这样做，就没有能力选择未来的前程。如果做了旁生或地狱众生，那时连取舍的概念都没有，就更可怕了。那么，现在若有一个办法可使我们从轮回里得到解脱，为什么不去做呢？应该做！如果这时你还对轮回有很大的兴趣，就需要重新以智慧的眼光，再去了解轮回的真相。

这是从轮回的总体方面讲。修法时，在身、口、意的要点做完后，就静下来思维所有生命的基本痛苦——生老病死，以及轮回的三种基本痛苦。思维以后，如果感受很深，其它的不修也可以；如果印象不是很深刻，就要去观察轮回里细节的痛苦。

第二、观察轮回支分细节的过患

可以从六个方面来观察：(一)地狱的痛苦；(二)饿鬼的痛苦；(三)旁生的痛苦；(四)人的痛苦；(五)阿修罗的痛苦；(六)天人的痛苦；

(一)地狱的痛苦

1．破斥地狱不存在

有些人因为用人的肉眼或显微镜、望远镜等，在地球内外都没有发现地狱，便对地狱的存在生起怀疑，但这并不代表地狱不存在，那怎样理解地狱的存在呢?

在某些佛经里讲，地狱存在于地面之下，也就是地球内部，但这是不了义的说法。什么叫做不了义？不是很确切的叫不了义。那么，是佛打妄语吗？也不是。佛陀传法时，有很多听众，其文化背景各不一样，想法不一，于是佛就根据其根器，暂时这样宣讲，让他先接受、消化这个问题，然后再逐渐地引导他，这是一种方便，但不是最究竟的说法，那究竟的说法是什么呢?

用我们的眼睛，在地球或银河系任何一个星球上寻找地狱，是找不出来的。为什么？因为器官和对境有着非常密切的关系。人眼所能看到的，是适应它的事物，这叫人间；地狱众生的器官跟我们不一样，那种器官可以感觉到它的世界——地狱。由于人的器官和地狱众生的对境没有任何关系，所以我们的眼睛看不见它们的世界，它们的器官也感觉不到我们的世界。

假如一个地狱众生，现在来到这间屋里，房子及房内的事物在它眼里是什么样的呢？就是地狱里的景象，同样在房内，我们看到的却是人间的事物，这两种现象并不矛盾的。比如这个瓶子，我们看它是个陶瓷瓶子，地狱众生看它不会是这样，而是烧红的铁，或是火焰之类让它感受痛苦的东西。因为以前造了很严重的业，所以现在它的器官感觉不到美妙悦意之物，这与其业力有关。一切均是业力的显现。

再以梦的比喻说明此理。一人在做恶梦，梦里遇到老虎、毒蛇来追他，正做恶梦之时，他的梦境在何处？此时，这人身边有一个醒着的人，以他的器官感觉不到猛兽追杀的恐怖，但梦中人却看得到，这两个世界是在同一个地方，还是不同地方？实际上是一个地方，但由于他们业力的不同，使其器官产生变化，故感觉到两个迥然相异的世界。

另外，还可以用很多逻辑推理的方法证实地狱的存在，但这里不讲。目前，还没有任何一种学说，没有任何一种有力的证据，可以推翻六道轮回的存在。地狱、饿鬼不是佛用来吓唬我们的，虽然肉眼看不见它们，但也象人所能亲眼看见的旁生道一样，它们是实际存在的，所以，我们要相信地狱的存在。

2．地狱的痛苦

地狱痛苦的细节，这里不讲。这些在《普贤上师言教》里讲得非常清楚。

观修地狱的痛苦，要从四个角度去思考：1)地狱众生的环境；2)地狱众生的身体状况；3)地狱众生所受的痛苦；4)地狱众生的寿命长短。

1)地狱众生的环境。地狱众生的周围没有山水，也没有草原等美景，有的尽是种种恶劣险境。例如，在八热地狱中，大地是烧得滚烫的铁，像火一般，脚一踩上去，就会立即冒出烟来，瞬间便浑身焦然；在八寒地狱中，到处是冰天雪地，暴风雪肆虐，寒冻难耐，哀号不断，身上的皮肉冻裂得如莲花一样，但是，地狱有情在昏迷之后，业风一吹，又会复活，他只能感受痛苦，不能轻易“死”去。六道轮回中，最希望“死”的就是地狱众生，但他办不到。最后，当其罪业基本清净时，才可以自动换一个痛苦较轻的地方，继续偿报。

2)地狱众生的身体状况。地狱有情的皮肤要比人的还薄、还细，所以非常敏感。且他的身体也不像人的那样，而是非常庞大的、赤裸的，这样，他感受到的痛苦就更加强烈。

3)地狱众生所受的痛苦。地狱众生所受痛苦的细节，这里就不讲了，你们要看书，书上的内容显而易见，和听讲其实是一样的，没有什么深浅的差别。

4)地狱众生的寿命长短。地狱众生的寿命不是一、两百年，不是几千年，也不是几万年，人间的九百万年是复活地狱的一日，以此计算他们的寿命一般是五百年，这是地狱中寿命最短的。有些地狱的众生寿命长得无法用人间的岁月来表达，根本没有办法计算出来！

总之，地狱众生要长劫遭受极冷极热的折磨、殴打杀戮等痛苦。他们之所以堕地狱，主要是以前以嗔恨心殴打杀害其他众生的缘故，与嗔恨心有关。他杀害众生时，被杀生命感受到极度的恐惧和疼痛，于是，他自己就会在地狱里尝受类似的苦果。这就是因果，如同播下去是的是稻种，长出来的一定是稻谷一样，这是一个自然的法则。(注1：以贪嗔痴造的任何严重恶业，都可以成为地狱之因，而嗔恨心是堕地狱最主要的因缘，也可以说，嗔心与地狱相应。注2：类似的苦果是指他也会遭遇各种相似的折磨，感受类似的痛苦，但此苦较以前被杀有情所受之苦，在程度和时间上，又相差天渊。)

修法前，先要看书中是如何描述地狱痛苦的，如地狱的环境、地狱众生的身体、痛苦、寿命等，不一定一字一句全部记住，但内容一定要记得清清楚楚，入座时就能一一观想，要达到这种程度。如果只看一遍，又不认真，书本放到一边、开始闭目观想时，就什么也想不起了。总之，书看一遍也好，看两遍也好，内容一定要记熟。

具体修法时，将三要点作完后，就闭目思维地狱众生的痛苦。思维时，有两个要点需要特别说明：

其一，不能把那些地狱有情当成另外一个人，把自己当作旁观者，象看戏一样站在旁边看他们受苦，这样不会有太深的感受。应该怎么做呢？要把自己观想为地狱里的众生，观想自己当下正在受这样剧烈难忍的痛苦，若能如此观想，一会儿就会有感受，会有恐惧感，非常害怕。这时又想：现在我不是真实受此折磨，刚才仅是观想而已，都会有这样不舒服的感觉，如果真受此苦，那会是怎样的情形？我肯定受不了。不要说前世，即使今生我都已经造了很多嗔心恶业，那又怎能排除自己不堕地狱的可能性呢？目前，我已得到了暇满人身，值遇了具德上师，闻受了甚深窍诀，有了修法成就的机会，所以，我现在应当精进修行，猛厉忏悔往昔以嗔心所造的恶业，并发誓：今后宁愿舍弃生命，也不愿再造堕地狱之业。

其二，还要强调的是，与此同时，要对地狱众生发慈悲心。就在此时此刻，有无量无边的父母有情，正在地狱里实实在在地感受这样的痛苦，想到其悲惨处境，很容易对他们生起强烈的悲心，且发愿：愿这些有情能立刻脱离恶趣。

这样，一方面能够建立出离心，同时又可以建立慈悲心，为下一步修菩提心打下良好的基础。这两个要点很重要，在思维饿鬼旁生的痛苦时，同样适用。

观想时，如果仅仅思维一种地狱的部分痛苦，就能生起对轮回的反感，那么，其它的不修也可以；如果不行，也可以思维几种地狱的痛苦；若还不行，就可将八寒地狱、八热地狱、近边地狱和孤独地狱这十八种地狱的痛苦一一观修，这样一定会有感受的。

(二)饿鬼的痛苦

饿鬼道众生的环境是什么样的？一般它也能看见与人间差不多的景象，但是，它只能看到远处有青山绿水、繁茂的果树、累累的果实，以及许多丰盛的食品，当他拖着僵硬的身体、艰难地支撑着巨大的腹部，走上前来想解渴充饥时，美景便倏然消失：青山变成荒山；刚才远望时，明明有一条很大的河流，一到近旁，河流也已干涸，只见河底的沙石；同样，远处所见的美食，此时却被很多手持凶器的人守护着，不让他吃。

另有一种饿鬼，口如针眼、咽喉比马尾毛还细，腹部大如盆地一般，仅管如此，它还是能够喝下一点点水，但是，一到晚上，这么一点食物在胃里也要变成火燃烧起来，烧掉全部的内脏。

饿鬼有很多种，其所受痛苦，总的说来，是以饥饿、口渴为主。它们为什么要受这些痛苦？堕入饿鬼道的主因是悭贪之心，他在做人时，特别贪恋钱财，连自己也舍不得享用，更舍不得上供下施。在对金钱、食物特别贪着的基础上，他会抢劫他人的财物饮食，障碍别人的布施供养，致使那些被害者受饥渴之苦，因为以前让其他众生经历这样的痛苦，现在他在饿鬼道中，自己也要长时遭遇相似的(更加难忍的)苦难，这就是轮回，也就是因果。

因果定律，不是释迦牟尼佛制定的，也不是其他佛菩萨制订的，它是一种自然规律，所谓种瓜得瓜，种豆得豆，万事万物的本性就是这样。

那么，因果是不是佛教？因果的本体不是佛教，也不是佛的教义。那什么是佛的教义呢？以前我们对因果一无所知，佛就告诉我们因果循环的真理：如是因会有如是果，所以不要去做痛苦之因，如果播了这样的“种子”，以后会结这样的“果”，于是我们就根据他的教导去取舍因

果，这种取舍才是佛教教义，而因果本身是一种自然的规律，不是任何人可以制定的。

饿鬼道也有很多细节的痛苦，这里不讲。观想方法和上面一样，不能把自己当成旁观者，而要把自己观想为饿鬼众生，此时正在受痛苦，这样感觉会很不一样。若象看戏似的，旁观他人受苦，不会有太大感受；若把自己观想成这些众生，一下子就会有很强烈的反应。这时又想：仅是观想，都有这么强烈的反应，若真实受苦又会如何？以前，我也曾造过无数悭贪之业，无法保证以后不会去受如此的痛苦，那么，现在我唯一能做的就是痛忏前愆，并发愿，从今以后宁死不再造悭贪之业，这样才不会堕入饿鬼道。同时，也要对饿鬼众生修慈悲心。

(三)旁生的痛苦

旁生的痛苦，是我们现量可见的。旁生最主要的痛苦是什么？对于野生动物，相互残杀是它最大的痛苦，这些在动物世界里我们看得比较清楚。此外，它们还会因为自身的皮毛骨肉等被人类捕杀；家养的禽畜，也有遭猛兽残杀的痛苦，但更多的是受人役使之苦，如牦牛和马，它们被人用来耕地，驮重物等，一辈子都要劳累，辛辛苦苦，老了以后，还会被宰杀，其命运大都是这样。

观修前，首先要看看书，我们经常看到的也可作观想用，这些都准备好后，就静下来，闭目沉思，这时，要将自己观想为动物，并对它们发慈悲心，这两个要点，与前面相同。

三恶趣众生，唯有恒时感受剧烈的痛苦，内心痴暗，根本没有机会修持正法，所做也多是恶业，辗转于恶道中，很难脱离。而我们以前也肯定造了许多应当堕落的恶业，现在只有真诚忏悔，并发愿不再造新的恶业，同时对恶道有情生起强烈的悲心，愿将自己三世所积一切善根回向给它们，希望它们能早日解脱恶趣之苦。还要这样想：现在我已具足修持正法的一切因缘，那么一定要勤奋精进地闻思修行，将来能将所有恶趣众生接引到佛的清净刹土，为此至诚祈祷上师三宝，加持我能获得这样的能力。

由上可知，三恶道确实是充满痛苦的，但人天善趣就有真正的快乐吗？

(四)人的痛苦

人的痛苦，书中讲了八种，除了生老病死这四种外，还有四种：遇到怨仇；亲人分离；想得的得不到，譬如钱财、地位、名利、感情等；不愿意面对的要去面对，譬如自然灾害、战争、瘟疫等，这是人类最大的八种痛苦。还有绝大多数的人为了解决饱暖问题，辛苦一生，付出了整个生命的代价，可是，所获得的利益是那么微薄且无意义。又有很多人虽然有财有势，但是因精神空虚而感到异常痛苦，不知自己为何而活。而且，人间还具足了三苦：苦苦、变苦和行苦(书中有详细的讲述)，由此可知人世间一切所谓的美满幸福、种种享受，也大多是由造业而得，最终必将导致无边的恶趣之苦，所以人间这些表面上的快乐也都不离苦的本性。

另外，还有很多痛苦也要观想，特别是病苦、老苦和死苦，经常看得见，我们肯定会面临，只是时间的早晚而已。要观想，如果现在自己得了重病或者是面临死亡，会是什么样子？这时就会感觉到人的痛苦。平时，若生活上没有太大的困难，精神上也没有太多的折磨，我们不觉得人道苦，觉得做人很好，但是人间也不是那么美好，绝大多数都是痛苦的境遇，那些痛苦一旦发生，才发觉人道也不行，但是真到那时，也没有什么办法对治。所以，现在我们首先要观想，去体会人的痛苦，体会到了，再想办法断除。

人道的很多痛苦在书上都讲了，即使书上不讲，我们都是人，也能知道人间会有什么样的苦难，这些都要观想，若观想得好，对人道的贪欲心也能断除。

(五)阿修罗的痛苦

非天，或叫阿修罗，他的寿命、环境和受用跟天人是差不多的，他最大的痛苦就是战争。这是为什么？那些嫉妒心很强又有一些福报的人，很多都会投生为阿修罗，尤其是那些喜欢战争、发动战争的人，虽然他们死后，大多会堕入地狱，然而有一点福报的，也可暂时不堕，但由于有打仗作战的串习力，在心里播下了喜好战争的种子，此业种成熟后，他就会去做阿修罗。生为非天后，以前的嫉妒与好战的习气，使他不断地跟天人打仗，在自己的领域内，也是相互争斗，无法合睦相处，这与人间的战争一样，会有很多痛苦。如是观修后，会发现财富受用如天人般的非天，身心还是无法摆脱痛苦的折磨。

(六)天人的痛苦

天人相对六道轮回中的其他众生来说，痛苦比较少。天有欲界、色界和无色界三个层次。其中欲界天是从四大天王、三十三天到他化自在天。欲界天的临终痛苦是非常明显的。

那儿的天人可以活很久，但是因为活着的时候他比较幸福，没有明显的痛苦，整天放逸散乱，从没有修持正法的概念，所以即使寿命再长，他也不觉得，只觉得快乐时光一晃就过去了。在人间也是这样，比如说，人若呆在不喜欢的地方，过一天就像过一个月那么长；若在觉得很幸福的地方呆上一年，也感觉很短，人的欲望就是这样，天堂里也不例外。最后临死时，他(天人)还是很不满足，对昔日的快乐幸福贪恋不舍。

然而更厉害的痛苦是，欲界所有天人都要在七天(三十三天的七天是人间的七百年)当中感受死亡之苦。当五种衰相出现时，他知道自己要死了，此时所有眷属在散花祝福后离他而去，只剩下他一个人孤苦伶仃地面对死亡。(注：五种衰相为：身光消失、不喜坐于宝座之上、花鬘枯萎、衣着污垢和身出汗水。)

在这七天当中，最严重的痛苦是，他还要感受即将堕落之苦。天人可以天眼看出死后的投生之所，如果他看到自己将要堕入地狱等三恶趣，看到那里恐怖悲惨的景象，内心会更加痛苦。若是一个信佛的人，在这七天当中，还可以精进修行，对于天人，他的七天至少等于人间的七百年，这七百年中，他若肯修，也可以修得出来(得到成就)。但是他没有修法的概念，也没有人超度他，即使再不愿意去的地方，也只有去，没有任何办法挽救。

他眼睁睁地看着自己将要死亡和堕落，却无力改变，所以非常痛苦。快乐的时间虽长，他却觉得转瞬即逝；等待死亡和堕落的七天虽短，然而由于剧苦逼迫，他却觉得如此漫长，远远超过一生的快乐时光。所以欲界天人的痛苦也是非常厉害的。

色界和无色界没有这样明显的痛苦，因为他的思维、感受很细很细，连痛苦快乐的感觉都没有。但是他在色界无色界长劫安住，也不知道行善断恶、修持正法，等于在浪费时间。出来以后(指他在色无色界寿终之时，会脱离以前的禅定状态)，他还是会往下走，如果曾经造了与恶趣相应的业，他也有可能堕地狱、饿鬼和傍生。

所以，欲界、色界和无色界天也没有什么快乐，依旧不离苦的本性。

从地狱到无色界，整个叫做轮回，低至地狱，高到轮回的顶峰，在这之间，我们若用不片面无偏见的智慧眼光去寻找一个没有痛苦的地方，确实是找不出来的，更找不出永恒幸福之所。其间，虽然也有一些临时的快乐，但是它的后面一定会有我们非常不愿意看到的东西，就是痛苦，所有的这些有漏的快乐、幸福都不离开痛苦。从长远的角度看，在轮回里，找不出一个可以令人向往的地方，所以我们要向往解脱。

这样，六道里每一个角落的痛苦都一一观察了，最后的结论是什么呢？在我们刚刚开始去了解轮回的时候，既没有轮回是很好的观点，也没有轮回是不好的观点，只是中立地去看轮回。在仔细观察佛所描述的这些轮回景象后，我们发现轮回是痛苦。所以，最后的结论就是，轮回里充满痛苦，象火坑一般，没有一个幸福的地方。

我们既然已经来到轮回里面，刚才也讲了，轮回是封闭的，现在也不可能随意地跳出去，那怎么办呢？办法是有，就是佛告诉我们的，在这封闭的轮回里我们也可以找到出路。如果有出路怎么叫封闭呢？对一般的众生来说，轮回是封闭式的，没有办法跳出去，但是对遇到佛法的人而言，轮回还是有出路的。出路是什么？出路就是修行。

每一个修法都有其标准，我们要看自己有没有达到这个标准，若达到了，此修法就可暂时到此为止；如果还没有达到，就要反反复复地修习。那么，轮回过患的标准是什么？书里讲的标准比较高，郎日塘巴是一个修行人，他一辈子都没有笑过。有些人就问他：你怎么不笑，一天到晚都黑着脸？有人在说你呢！他回答说：别人说不说都无所谓，但我一看到轮回的过患，就没心情去笑，标准就是这样的，但我们做不到。那么，比较适合我们的标准是什么呢？

以前，我们觉得金钱、地位是非常了不起的，所以大家都很希望拥有，已经有了的人就希望不失去。我们一直认为，这些才能给人永久的幸福，一旦失去了它们，就没有了幸福，以前的概念就是这样。现在我们要知道，这些名利虽然也能够让人得到一些临时性的所谓快乐，但这是非常短暂的，实际上它解决不了太大的问题。

前几天也讲了，作为人，一定要有精神上的依处，什么可以做为我们精神上的依处呢？拿金钱来做精神依处是错误的，将名誉做为精神上的依处更不对。为什么？因为它们不但无法带给我们真实长久的快乐，往往还要成为痛苦之因，这在当今社会上经常可以看到。

有些人名声很大，但这些名声不仅对他没有好处，最后反而让他丢失了性命，有了名声以后，就有了很多是非，而一个人只有一定的承受能力，当他承受不了内外的压力时，就会走上绝路——自尽，有很多这样的事情，名声不但没能给他带来幸福，而且损坏了他的生命，也就是毁坏了他的一切；地位也是这样，有些人苦苦地追寻地位，刚爬到高位以后就遇到别人的刺杀，类似的例子有很多；金钱也不例外，有些人一辈子辛辛苦苦地挣钱，发财以后，他的财富、生命乃至眷属却全部成了别人打劫的对象，被一下子毁掉。所以，把这些做为精神的依处，是错误的想法，在这里面，我们的确找不到可依靠之处。

那么，拿什么做为精神上的依处呢？现在，要用自己的头脑，去观察，去反反覆覆地思维：在这世界上最究竟的真理是什么？最究竟的真理在什么地方？而且最究竟的真理对我们有没有帮助？如果它对我们没有什么帮助，虽然它是真理，对摆脱痛苦还是没有用的。但是，佛法不是这样，可以说佛法是这世界上唯一最究竟的真理，不但它本身是真理，而且它让我们从轮回里跳出去。所以佛法、修行才值得做为我们精神上的依处。

唯一的(依处)就是它，除此以外，你看看，在这世界上、社会上还有什么可以做为我们的精神依处？像发财、有名声等等，这些又能作什么依处呢？家庭能不能作为精神上的依处？子女能不能作为精神上的依处？父母能不能作为精神上的依处？这些都是临时的一种依处(也可以说是依处)，但它们是不究竟的、不可靠的，只有佛法、修行才是真正的精神依处。

那么，该怎样修行呢？前几天也讲过，若用佛法去获得世间圆满，就是将佛法用到轮回上、用到世间法上。(这样还是没有太大意义。)现在，我们就是要依靠佛法，在此轮回里寻找一条出

路，这条出路才是精神上的真实依处。

那么该怎样看待物质享受呢？佛也没有说过，凡是修行的人一定要苦行，不能吃好的食物，不能穿漂亮的衣服，没有这样的道理。有好吃的可以吃，有漂亮的衣服也可以穿，佛也不反对。但是佛告诉我们，即使你吃得再好、穿得再好，也不能贪欲这些。如果在不贪欲的前提下，不但是在家人，而且出家人也可以这样做。佛讲过，出家人在不贪欲的前提下，可以穿价值上万元的衣服。因为对他来说，值上万元的和值几十元的，没有贵贱的分别，是平等的，价值的多少对他没有任何影响，所以他可以这样做。吃也好，住也好，都是这样。

物质上的生活是另外一回事，但精神上只有以佛法修行做为依处，才是真正有智慧的人，如果人没有这样的精神依处，没有这样的思维，仅是全身心地投入在物质生活里，别的不管不顾，那就是如前所讲，跟旁生是分不清的。

现在我们虽处在轮回里，但是也要向往解脱，因为我们目前的落脚点——轮回，是这么不可靠的东西，这么肮脏的东西，所以一定要找出路。如果当前所处的轮回是非常圆满的，为什么要找出路呢？就这样呆下去就好了。正因为它不圆满，才要这样做，这是一个非常关键的问题。

前几天也讲过，一个人若觉得这个城市很不错，就不愿意离开此地；另外一人觉得这样的环境对他不适应，就一定会想办法出去。同样的，若你觉得轮回还不错，就不会想跳出去；如果意识到，虽然我目前还没有发现太大的问题，但是轮回里有很多非常恐怖的境遇，我也有可能遇到，如果你有这种想法，就会想办法找出路，这叫做出离心。

现在要大家回头往里看看，自己有没有这样的念头，如果有，就是有出离心，这是值得随喜、非常令人高兴的事。如果还觉得人间很不错，想去发财，追求世间的名利，觉得这些很好，若是有这种概念，那还没有出离心，这种人一定要去看《普贤上师言教》，不但是看，而且一定要去深深地体会。

刚才讲过，六道轮回当中的其它四道我们看不见，但是人道和旁生道我们看得见，那么在这本书里讲的人道和旁生道的痛苦是什么样的，是不是与现实相符？人有生老病死等八种痛苦，这符不符合实际？还有，旁生有相互残杀之苦，这是不是事实？如果这些是事实，那么其他我们看不见的也应该是事实。

现在讲的轮回痛苦，无论你觉得这是悲观也好，乐观也好，你觉得这是逃避也好，消极也好，事实就是这样。但是人间也有好的一面啊？为什么不说这些？这些也可以说，刚才我们也承认人天有一些快乐，但是那些快乐，我们都知道，是靠不住的，是非常短暂的，这也是事实。所以，我们要用理性的思维，去观察轮回本来的面目，这里所讲的本来面目也不是禅宗里面的本来面目，而是指轮回的自然规律。

因为我们现在是人，人就有取舍的能力，有能力去选择自己未来的道路。通过此修法，我们已经看见了自己今后在轮回里的处境，看得清清楚楚，既然你知道轮回这么恐怖，为什么还要往前走？昨天也讲了，回头是岸！此话说得没错，回头就是岸！现在我们虽然已在轮回里呆了很长时间，但是还是有办法回去，你为什么不愿意回去呢？你也没有任何的理由要一直在轮回里面前进(流转)，不但是没有理由，而且很清楚的看见，未来的轮回路途是多么的艰险可怕，看见了还是不愿回头，这是什么原因？这就是因为对世间的贪欲心已经太重太重，已经严重到这样的地步，所以没有办法放下。

但是，前面也讲过，佛也没有要求你一定要像米拉日巴那样修行。你也可以拥有这些物质生活的享受，但是修行是另外一回事，物质生活是几十年中临时的生存方法，而修行是我们永久的理想，这两个是不矛盾的。人没有理想、没有精神上的依处，就等于是畜生。所以我们一定要认真、深入地思维，这样就会有很好的收获。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光一 11-5、因果不虚

因果不虚

一、修习因果不虚的意义

外四加行的最后一个加行是因果不虚，其中讲的是因果关系，因果关系为什么要在外加行里讲呢？

前面讲的六道轮回的痛苦，是无因无缘产生的？还是造物主之类创造的？是什么因缘使它产生的呢？第一，它不是无因无缘，第二，它不是造物主的安排，而是因果的关系产生了这样的六道轮回。

此因果又是什么？因果有广义和狭义之分。

从广义来说，所有法都离不开因果。外器世界中所有的事物都是有因有缘，没有一个是无因无缘的；有情世界，即众生的身口意，也是有因有缘，所以从广义讲，一切法都是因果。

从狭义的角度讲，因果是什么呢？行善得快乐，造恶得痛苦，就是狭义的因果。

这里讲的是狭义因果，即十善十不善。十善是善业；十不善就是罪业，由这样的善业和罪业便产生了六道轮回，所以我们要讲因果。

轮回是怎样形成的，很多人都想知道。为什么？因为我们看不见自己来自何方又归于何处，所以很多人都想了解轮回的源头。

轮回有没有源头？显宗对此问题的解答不太明确，它说得很简单，认为轮回是无始无终——既没有开始的一天，若不修行，也没有结束的一天。密宗里就讲得非常清楚，它把一个人从轮回开头到最后的所有过程都描述得清清楚楚，而且是非常精彩，但是这里很多人还没有灌过顶，现在也不是讲密法之时，而是在讲前行，这些与目前修法没有太大关系，那么，有关系的是什么？

轮回的产生，有细微的因和粗大的因两种。

细微因是我执，有了我执就会造业，造业便会形成轮回。什么叫我执？比如说，没有开悟的凡夫人都会说：我不要痛苦、我要快乐、我要发财、我要健康、我要解脱……。在所有这些贪欲心里，都离不开一个“我”字，每一句里都有“我”。这个“我”字的根源就是我们的一种念头、观点，也就是我执。这种我执，所有凡夫人一生下来就有，它不是父母教的，也不是老师教的，而是天生就有、先天性的，故叫俱生我执。

有了这样的我执就会造业：因为我要享受，便会不择手段地获取世间名利等五欲，即使偷盗、欺诈、诽谤也毫不在乎；因为我不要痛苦，便会毫不犹豫地消灭有可能伤害自己的人或动物，如杀害仇怨或与己为敌的对手，会造种种业。俱生我执是所有烦恼的根源，所有造业的基础就是它，所以，轮回最终的根源是我执。

但是，现在还暂时不提我执，在加行里对我执没有针对性的修法，故暂时不驳斥它。我执什么时候驳斥呢？刚开始时讲了修行的三个阶段：出离心、菩提心和证悟空性，证悟空性是最后一个阶段，那时要用一些针对性的对治来消灭我执，现在还不讲。

现在要讲的是一些粗大的轮回之因。轮回之粗大因是什么呢？即十善、十不善。十不善是杀盗淫妄等，如果有这些因，就要堕落恶趣；十善是在发誓断除杀盗淫妄的基础上，不但不杀，而且放生；不但不盗取，而且布施等等，这些善业可以让我们投生到人、天人或非天。即便是十善，如果与证悟空性的智慧没有关系，也不能令人得解脱，只能在轮回里轮转。还有四禅八定，如果没有证悟无我智慧仅修四禅八定，也同样不能使人解脱，依然是轮回之因。如果这样的四禅八定修得非常好，果报为何？其果是投生到色无色界。色界和无色界是天人的一部分，也就是轮回的一部分，还是在轮回的范围内。这些叫做轮回的粗大因。

在修加行时，先把粗大的轮回因断除；然后在证悟空性时，轮回细微的因也可消灭；最后，所有粗细因都推翻了，轮回就会停下来。好比一辆汽车，在燃料全部耗尽时，只有停滞不前，无法继续行驶；同样的，在流转的粗因、细因全部断除后，轮回是没办法继续的，一定要停下来，这停下来，就叫解脱。既非轮回，又非解脱，在轮回和解脱之间有没有第三个位置？没有。所以，不是轮回就是解脱，不是解脱便是轮回，轮回停止后，一定会得解脱。

加行的修法如果修得比较好，我们现在就能看出，这些修法能够控制轮回，这些修法能够断除轮回。如果没有正知正见，光是烧烧香，到庙里拜拜佛，能不能消灭轮回的根源呢？这些与轮回没有任何直接冲突，所以是不能消灭轮回的，但是它也有帮助，即过了很久以后，当它成熟之时，也许对推翻轮回有些帮助，就这么一点作用而已。

现在要把轮回推翻，就要找一个与它直接矛盾而且比它更为有力的方法，如果与轮回是矛盾的，却敌不过轮回，也是不能推翻它的，所以现在就要找这样的法。

这样的法是什么呢？当然是证悟空性的智慧，但是加行都不修，就想直接去修这种智慧，是没有办法的，所以我们要逐渐逐渐地走，这是最踏实的，最后一定能够证悟，一旦证悟了空性，了脱生死从此就有了希望。

证悟以后，也不是不用修，但是因为已经有了非常好的基础，修行也没有太大难度，不像现在这么困难。那时候，一是随时可以进入空性状态，二是从此状态出来后，在日常生活中，了知一切都是如幻如梦的现象，因而没有太强的执着，不易受外界影响，外在事物对你便没有什么障碍，修行的质量和速度各方面都会有所提高，所以，那时的修行会比较容易。

但是，现在必须要过一个关，过什么样的关呢？从开始修外加行、发菩提心到证悟之间还有一定的时间、一定的距离，这阶段是修行人最艰难之时，这一阶段过去后，修行就比较自在了。

为什么修加行的阶段最艰苦呢？这有两个原因。

一是从无始以来到今天，我们一直都在轮回里轮转，很久以来，始终放不下轮回里的这些事物，再不好也放不下，因为已经习惯了很长时间，想立刻放下办不到；另外，我们能断除轮回的智慧也很脆弱，各方面都不是那么圆满，这阶段是最困难的时候。很多修行人在这个过程中都会回头，因为他会失望，觉得我即使修也肯定修不出来，这就很麻烦。

所以，我们要有正知正见，要知道轮回的过患。这些轮回的过患、可怕性知道后，在这一过程中，你会觉得再不好走也得坚持下去，因为你有了很好的动力，这些正知见会一直鼓励你往前走，它将把我们推到证悟空性的地步。所以必须要有正知正见，如果没有它的帮助，因为这段

路很不好走，你就会退缩，没有办法走过去；如果有正知正见，就会像刚才提到的，你会觉得：这条路再难走，我也得走下去，我都要走到底！为什么呢？如果不走到底，轮回就有这样种种的缺憾和恐怖，所以再困难也要走，会有这样的想法。现在，我们的当务之急就是建立正知正见。

这很像太空船，它未脱离地球引力时，需要火箭将其送到地球轨道之外。因为不摆脱地球引力，它便无法自由地飞往太空，而火箭将其送抵轨道以后，就比较自在了。同样的，现在我们就象太空船需要火箭一样地需要正知正见，它会把我们推到较自在的地方去，到了那儿后，也不是不要正知正见，但会比较轻松。

在这一段时间，一、是习气重，二、是对治力不强，所以修行会有困难。但是再困难也要接受挑战，如果在这当中你因为一点挫折便放弃，那么永远都上不去。

这时我们也要思维，有些人仅仅为了世间的名誉、地位、金钱都那么用功，连自己的生命都不要，
不顾一切地去追求这些，他们付出那么大的代价换来的是什么呢？仅是世间的一些所谓圆满，但世间所谓的圆满实际上是不圆满的。他们为了得到这么一点儿都那么努力，我们为了得到一种长远、永久性的解脱，更值得努力，值得精进，也要有这样的发心，才能够走完这条路，所以这是很重要的。

前面讲了轮回的过患，现在要去看轮回是从哪里来的。轮回有细的因缘和粗的因缘，当然最重要最关键的是把细的因缘断除，但现在还不是时候，当前先要把粗因缘断了，然后再由浅入深。

粗的因缘在这里可分为两种：善和恶。恶当然是六道轮回的因，善也是流转之因，因为此善是有漏善，有漏善是指没有开悟的人所做的善业，它虽然可以让人投生到人、天善趣，但仍在轮回中，故叫有漏。所以，有漏善和恶都是流转轮回的因。(注：未证悟空性时，在出离心、菩提心的基础上所做善业，虽为有漏却是解脱之法，这在后面的开示中可以看出。)

现在，一方面要建立这样的观点：轮回不是无因无缘，也不是造物主的安排，而是由这些善和不善业产生的，这叫见解；另外是采取实际行动，即有了这样的见解后，从此开始要逐渐地断除这些轮回因。

若能发誓今后不再杀生，则第一堕地狱的因从此就间断了；

其次，如果能够这样发誓：从此以后，我再也不偷盗了，则第二堕饿鬼道的因也被破坏；

第三是嫉妒心，以前经常有这种情况：看到别人享有名誉、财富、工作成就时，就会不高兴。为什么要不高兴？因为我不如他，这叫嫉妒。若能发誓从此以后不再嫉妒，那么已经控制了投生为阿修罗的因；

同样的，已经造的无明、十不善等若都能一一忏悔，发誓后不再造，那么这些粗大的轮回之因基本上已经控制了。

如果真的不再造这些业，就没有了粗大的轮回之因，若是这样，很细微的我执，能不能让人六道轮回呢？若没有这些粗大的贪嗔痴、杀盗淫妄等助缘，仅有我执是无法令人流转轮回的。譬如，某人是最关键的技术人员，但是他若缺少了必要的助手，还是做不成大事，同样，我执当然是流转轮回的主要因素，但是它还需要有其他“助手”(才能起作用)，那些粗大的十不善控制下来后，仅有主因是无法让人继续轮回的。

这时，基本上可以控制不造十不善业，最后留下最关键的我执，要通过证悟空性的智慧来消灭，这样就能彻底地断除所有轮回的因缘。为什么要修因果不虚，原因就在于此。

首先要断除十不善，十不善放下了，再断除有漏的善。先放下善，再放下恶，就颠倒了，所以要先放下恶，后放下善，有漏的善、恶最后都要放下。怎样放下呢？

放下恶业比较简单，平时不造业即可。善业也要断掉，如何断呢？证悟无我以后，以无我智慧去断除它，但是，这对我们来说还有一定的距离，所以首先要断恶。

二、十不善业

恶也有很多，这里主要分为三大类、十种：

(一)是身恶：1.杀生、2.不与取、3.邪淫，此三是身体所做的恶业；

(二)是语恶：4.妄语、5.离间语、6.粗语、7.绮语，此四是语的罪业；

(三)是意恶：8.贪心、9.害心、10.邪见，此三是心造的罪业。

这就是身口意所造的十种罪业。这些罪业，无论是受戒的人也好，未受戒的人也好，都不能做。

(一)身恶

1．杀生

所有的罪业在具备四个条件时，才是一个严重的罪业，如果其中有一条或两条不具备，那么它虽是罪业，但不很严重。是哪四条呢？下面以杀生为例来说明。

第一是对境，杀生时，会有一种欲杀之念冒出来，此时，你要杀什么呢？杀鱼？杀鸡？或者是其它的什么？比如你产生了这样的念头：我要杀一只鸡，那么鸡就是对境。杀生前，心里很清楚的认识到这是一种生命，无论是人或动物，就叫对境。

第二是动机，即要有欲杀之心。如果没有欲杀之念，如走路时无意中踩死了蚂蚁，或是搬运时不小心踩死虫子，或是开车时无意之中辗死老鼠之类，这种杀生虽有对境，但是没有欲杀动机，不是故意的，所以第二个条件就不具备，这虽然是杀生，同样地剥夺了它的生命，但不是很严重的罪业。可是这种杀生也会给众生带来极大痛苦，因此，一定要小心。

第三是行动，例如，首先知道这是一只鸡；其次心里产生欲杀动机；然后拿刀割断鸡的喉咙，这拿刀割喉等一切实施杀生的行为就叫行动。

第四是结果，知道这是生命，对它(他)起欲杀之念，然后有具体的行动，这一系列的结果是什么？对境的生命结束了，这便是结果。

还有一种情况，比如说，一人想杀一只动物，盘算了很久，一再地想杀它，由于考虑良久，心里就留下了很深的习气，在这样的前提下杀生，罪业就更厉害；另外，一人为杀个一生命，用了很多方法，因为采取的行动多，时间长，杀生手段各式各样、极其残忍，所以罪业也更大；此外，若以很强烈的嗔恨心杀生，罪业也更严重。

杀业可分为三种：有些因嗔恨心杀生；有些以贪心如贪肉、贪皮等而杀生；有些是因愚蠢而杀生的。以愚蠢杀生是什么样的呢？比如，某些外道借助杀生供养大自在天，这是他们的一种仪式，认为是一种解脱之方，还有认为动物生来就是给人吃的、动物没有意识、没有苦乐感受等等，如果以这样的观点杀生，就叫因邪见或愚蠢杀生；有些人觉得这些生命被杀时没有痛苦，或者杀生没有罪业，如认为害虫之类是该杀的，杀了也没有什么不好，以这样的动机杀生，也属于愚痴或无明杀生，罪过同样很大。

总之，这四条中若欠缺任何一条，罪业就会减轻，不是很严重；如果都具足了，哪怕是杀死一只蚊子，罪过也非常严重。以前，我们每一个人都造了很多杀生之业，现在都已经过去了，那么是不是让其白白过去呢？现在唯一的办法就是忏悔令其清净，就像一件漂亮的衣服，不小心弄脏了，是不是永远让它这样脏下去呢？不是，可以洗净，那就要去洗；同样的，我们心相续中已经留下了很多罪业，已经被污染了，现在的办法就是清净忏悔这些罪垢，这是最关键的。

2．不与取

完整的杀生要具备上述四个条件，不与取也同样。如你看到别人的钱想去偷时，知道这是别人的钱财，就叫了知对境，对境便是其他人的钱。如果你以为这是他人的，但实际上却是自己的，就不具备第一个条件，就不是完整的偷盗，也没有太大罪过。譬如，你看到某物，觉得是一只鸡，想打死它，而实际上那不是一种生命，而是其它东西或是鸡的尸体，是你搞错了，这也不具备第一个条件，因为有杀生的动机，起心动念已经有了，不是没有任何过失，但并不严重。

不与取的四个条件是：第一，他人的钱物；第二，有欲偷动机；第三，设法去拿此钱；第四，觉得从此以后这些钱就是我的了，这样的想法就叫结果。

不与取也可细分，细节还是要看《普贤上师言教》。

3．邪淫

出家人要从根本上断除非梵行，在家人虽然没有这样的要求，但是邪淫也不能做。邪淫有很多分别，例如，男人主动与自己妻子之外的其它女子行不净行，女人也是同样，这是邪淫的一部分，同性恋和手淫也属于邪淫，其它的内容要看《普贤上师言教》和《俱舍论》，书上讲得比较清楚。

上面讲的杀盗淫是由身体而造作的，叫做身造业。下面是口造业：4.妄语、5.离间语、6.粗语、7.绮语。

(二)语恶

4．妄语

此妄语与居士戒中所指妄语是不一样的，它更细致一些。妄语也需要四个条件。第一，知晓对境为人，妄语肯定是对人说的，不可能对无情、一般情况下也不可能对旁生讲，那么人就是对境；第二，动机，要有欺骗人的动机；第三，采取行动，说话也好、写信也好、做手势也好，无论采取何种表达方式都叫行动；第四，结果，即指他人无论相不相信，只要听到(或看到)就是结果。这四条具备了，即是完整的妄语罪。平时很容易说这样的妄语，而且很多人都不觉这种妄语是不能说的，在日常生活中经常会犯。

居士受戒时，也有妄语戒，但是此妄语不是指普通的妄语，它是比较严重的，即为了欺骗别人而说：我有神通、神变，能够看到天堂、地狱，能够以神通了知前世、后世等等。这些不是一般的而是比较粗大的妄语，普通人是不会说的，但是，十不善中的妄语涵盖范围更广。

5．离间语

比如两人很要好，另外一人就嫉妒他们，故意讲一些令其分离的话，这样的话叫离间语。

6．粗语

粗语，也叫恶语。比如，对生理有缺陷的人，称呼瞎子、聋子之类不好听的话。总之，不管以何种方式，凡是让人听起来不舒服、令人伤心的话语，都叫恶语或粗语。

7.绮语

除了上述的妄语离间语粗语之外，凡是在贪嗔痴慢的基础上所讲的，如讲一些战争故事、很多感情上的经历等，都是绮语。因为其基础非贪即嗔，所言毫无意义，故叫绮语。

这四个是口造业。8.贪心、9.害心、10.邪见是心造业。

(三)意恶

8．贪心

当你看到他人财物而内心感觉喜爱时，就很容易生起这样的念头：我能拥有这些该有多好啊！或是想用非法手段获取财物，这种念头就叫贪心。

9．害心

害心是指伤害别人的心念，比如，对你不好的人，就想种种办法去害他，此起心动念即叫害心。

10．邪见

这里的邪见是什么？主要是指认为因果是不存在的，前世、后世也不存在，修道、成就、极乐世界、地狱等都不存在，这样的观点叫做邪见。

以上十种叫十不善业，其中每一种都有四个条件，细节在《普贤上师言教》和《俱舍论》里讲得比较清楚，大家可以通过看书进行了解。

十种不善中最严重的：第一是杀生，第二是邪见。为什么那么严重呢?

第一、杀生是伤害众生的生命，然而在这世界上的一切事物当中，对于每一个有情而言，包括我们自己在内，最可爱、最可珍贵的就是自己的生命，除此以外，没有什么更珍贵的了，那么剥夺他(它)的生存权力，罪过当然很大！这对被杀有情来说是非常大的伤害，所以杀生是非常严重的罪业，绝不能做。

你们要切记，凡是作为释迦牟尼佛的弟子，其他的做不到，可以逐渐去做，但不杀生一定要做到，如若不然，边故意杀生边学佛，这学的是什么佛呢？佛是什么样的？佛就是释迦牟尼佛，你们都看过佛的本生传，他在修行的时候，为了填饱一个众生的肚子，都会将己最珍贵的头目脑髓割舍，包括自己的生命都会舍弃。学佛是什么意思？当然是佛怎么做我们就怎么做，如果没有这样的发心，仅持一咒，到庙里烧烧香，叫不叫学佛？这不叫学佛，只能叫信佛。若是真学佛，佛陀怎么做的我们也应该这样去做，当然佛的很多行持是我们做不到的，但是现在要从能做的做起，不能做的也要逐渐去做，这才叫学佛。总之，对学佛人最起码的要求就是不能故意杀生，如果故意杀生，就没有学佛资格，这点大家都要记住，很重要。

什么是生命？鸡、鸭、鱼，还有各种各样的海鲜，包括蚊子、蚂蚁等小昆虫，都是生命。蚊子、蟑螂、蚂蚁之类，虽然在家里不喜欢看到，但也不能害它们。现在我们住的地方，不是人类独自占有的，而是所有生命的家园，是所有生命共同居住的场所，人不能侵犯它们的生存权利，绝对不能杀害它们，这是其一。

其二，与杀生有关的是吃素，这也很重要。在汉地，无论是出家人或在家人，很早以前就有吃素的优良传统，一直保持到现在，这是一个非常好的传统。现在的吃肉方法不象从前那样，人们不仅吃海鲜，还要吃虫子等小生命。哪怕再微小的虫儿鱼虾，对它们来说，生命也同样珍贵，但是仅在一餐之中，仅仅为了填饱一人的肚子，为了自己的一次口福，在你的盘里有多少被杀生命？伤害了那么多生命，浪费了那么多生命，这绝对是不应该的，所以一定要吃素。

密宗时轮金刚里也讲过，很多人吃一个众生的肉当然有罪，一人去吃很多生命的肉，罪过更大，为什么？请好好想一想，为了你的一餐，浪费数十条甚至数百条生命，值不值得？我们不愿意接受一点痛苦，它们也不愿；我们希望获得快乐，它们也一样。我们与它们只有语言能否表达的差别，所以一定要吃素，在汉地吃素的条件那么成熟，居士为什么不吃素呢?

如前所讲，居士若连不杀生这一点都做不到，就根本谈不上学佛。若一边故意吃海鲜杀生，一边自称是学佛人，而且是学大乘菩萨道的，这是根本上的严重矛盾。如果不想学佛，只为求世间福报、遣除一些现世灾难而信佛，也一定不能伤害众生生命，一定要吃素。

很早以前若不吃素，造业也不太严重，在现代社会中若不吃素，会造更多的业，其中原因在有关素食开示中讲得很清楚。大家要注意：在佛教里没有一个教派是允许杀生的，凡是学佛人，无论修净土、禅宗或密宗，都应该吃素。

很多人都有这种疑惑，西藏很多学佛人是吃肉的，那密宗是不是开许吃肉呢？这是误会，实际上不是这样。西藏学佛人当中，确实有很多人吃肉，但这不是因为藏传佛教允许肉食，那是为什么呢？这是环境所决定的。以前西藏的很多地方极为封闭，且在青藏高原的大片土地上不长任何蔬菜，若不吃肉，尤其是一些牧区，就没有别的可吃，所以他们就选择了小乘戒律中所制

订的三净肉，但是在这样的环境里还是有很多人吃素。现在藏地蔬菜、水果逐渐多起来，他们也在改变之中。所以，以后凡是学大乘佛法——无论学密宗的也好，学显宗的也罢，都要坚持素食，要记住吃肉与杀生有非常密切的关系。

第二，邪见，这是很严重的罪业。如果你有邪见，就会觉得没有前世、后世，因果报应等都没有，那就不会学佛，不但不学佛，而且杀盗淫妄等没有一个是不敢做的，现在社会上很多犯罪份子正因为持有这样的邪见，才敢以身试法、为所欲为，做下危害社会及他人的事。

但是，从来没有任何一种逻辑或实验，真正能证明不存在前后世，不存在因果、不存在轮回。有人因为自身智慧浅薄，别人说没有，他就人云亦云，习以为常，很多人有这样的习气，在这样的环境里就很容易产生邪见。

本来，这十种不善都很严重，但是这两条更厉害，今后一定要注意：第一、不能杀生，第二、不能有邪见，其它的也有很严重的果报，还是要留意。

三、四种果报

行十不善业有什么样的果报呢？每一种罪业都有四种果报：1.异熟果；2.等流果；3.增上果；4.士用果。

1．是异熟果，如杀生要堕地狱；偷盗要堕饿鬼等等，这在书上讲得很清楚，大家可以看书。

2．是等流果，因果相似的这种果报叫等流果，它也有两种：一是感受等流果，一是同行等流果。

什么是同行等流果？若这一世一直杀生，那么来世刚刚懂事时就喜欢杀生；这一世喜欢喝酒，来生也会喜欢，老改不了，生生世世都是这样，上一辈和下一辈是相似的，这叫同行等流。这些佛很早以前就讲过，现在发现的能够回忆前世的那些人中，也有很多都是这样：前世喜欢吸烟，后世也喜欢，前世喜欢什么东西，后世也是这样，这是因为留有前世浓厚习气的缘故。

另外是感受等流果，例如，这世杀生，下世从地狱里出来后，若有机会做人，就会寿命很短。有些小孩子刚刚出生、或者一二岁时、或者还未生下就死了，还有些人一生都疾病缠身，无法治愈，这是什么原因呢？当然也有其它原因，但主要是前世或前世之前世造了杀生之业，杀生的果报不只(短命)这么一点，他肯定下过地狱，从地狱出来后，大多数罪业已经减轻，但还有一些，所以再做人时，生命就这么短暂，这叫感受等流果。

3．是增上果，增上果一般都成熟在环境上。我们平时看到，在环境非常恶劣的地方，如不毛之地或自然灾害频频发生的地区，还是有很多人居住。他们为什么住在那儿？这与其前世造业有关。如果上辈子经常杀生，来世做人时，就会投生到有很多怨仇、杀戮的地方去；如果经常偷盗，来世若做农民，便会投生到庄稼不能成熟、或即使能成熟却有很多自然灾害令其无法获得丰收之地，增上果就是这样。

4．是士用果，比如，现在造的罪业，如果不忏悔，它时时刻刻都会增长，越来越大，越来越严重，这叫士用果。

行善同样也有这四种果报。

还有共同的造罪，比如大家一起商量共同杀死一生命，这样每人都有杀一个生命的罪业，此罪业是无法分的；行善也是这样，如大家共同放一生命，此善业也不能分，每人都有放一个生命的善根。

因果关系是非常不可思议的，现在即使做一件小小恶事，以后所受的果报也很严重；行善也是同样的，现在做一件小小善事，将来也会有很大的善果，但是这些善业若与解脱无关，会怎样呢？我们在轮回中可以因此得到一些短暂临时的幸福快乐，但这些毕竟要过去，福报享完后，还是随业所牵，若以前造了罪业仍要感受痛苦，这些乐果都是临时性的，所以也不能过于强调世间善法。当然不能造罪，不但不造业，而且世间善事也要适当地做，不能执着。

可是，现在我们怎么去修无漏呢？因为都是凡夫，没有办法行无漏法。如果有漏善业也不能做，那该怎么办呢？其实，在有漏善业里也有一些是解脱法，在出离心和(世俗)菩提心的前提下做出来的虽是有漏法，却可以让人得解脱，所以也是解脱法。

四、十善

十善是什么？比如说，一人一生中从没杀过生，也没偷过东西，这是不是善业？不一定，为什么不一定呢？他如果曾有过这样发誓：我从今以后不杀生、不偷盗，这才是善业；如果他虽未造恶，也未发愿，那么只是没有造罪而已，这不叫善业。所以，发誓相当重要。有些人会想，反正我不杀生就对了，这是不对的，不杀生只是没有造业，如果在此基础上发誓，我今后再也不杀生了，那么自从有了发誓后，此不杀生才成为善业，这非常重要。

还有一种特殊的善业，就是不但不杀生而且放生，不但不偷盗而且布施，不但不邪淫而且持戒……这些就是特殊的不共同十善；若你仅发誓从今以后不杀生，不偷盗，不邪淫等，这叫普通的共同十善；如果你今后虽然不造这些恶业，但是也没有发誓，这就根本不是善业，仅仅是不

造罪。共同和不共同的善业，它们的果报是不一样的。

特殊的善业，如不杀生而且放生，也要具备四个条件：第一对境，即所放的生命；第二，要有放生的动机；第三，要有行动；第四，结果——把生命从命难中解救出来并给它自由。如果这四个条件都具备，就是非常圆满的善业。

每一善业也有刚才讲的四种果报：异熟果、等流果、增上果、士用果。以放生为例，如果此放生和解脱无关，是在没有出离心和菩提心的前提下做的，那么，其异熟果是下一世可为人或天人；等流果是健康长寿；增上果是转世的环境里没有任何生命的障碍，而且有很多生存顺缘；士用果是一次放生以后，此善根会时时刻刻不间断地增长，细节主要是看《普贤上师言教》，其中描述得很清楚，或是参考大藏经中其它有关因果的记载也可以。

最后我们要知道，一个人在一生当中主要的痛苦或快乐，与前世的业有非常密切的联系。但是一个人在一生当中所做的一切，是不是百分之百都是前世业因之果呢？也不是，有一种外道就是这样讲的，他说：一切都已经在命中注定了，命中注定就是没有办法改变的，这是外道的一种观点。

《俱舍论》里讲过，一人一生中主要的苦乐与前世因有关，另外一些，如你喝这杯水时，喝一口也可以，喝两口也可以，不喝也可以，并没有一定的安排，这些不一定是前因之果。但是很多情况，如一人生病，找了很多医院总是无法治好，而这种病通过放生等其它方法是完全可以痊愈的，除此以外，再怎么打针吃药也无法治愈，这些大多是与前世因果有关的，可是我们不能说所有的都是前因所定。因果关系比较细微复杂，因此，有些人对因果有误解和疑问，以前我做过一个有关因果的开示，其中很多内容在这里就不再重复。

因果是非常厉害的，即使是阿罗汉也要受因果的限制。例如，目犍连尊者在释迦牟尼佛弟子当中神变第一，最后还是被外道打死，为什么会这样？在平常，他神通广大，外道根本不可能伤及他，但是在那一刻，神变第一的目犍连也只有束手就擒，再大的神通也超不过因果的作用，因为他已经造了这样的因，就要受这样的果。

另外一位阿罗汉是饿死的。什么原因呢？那时的印度没有饥荒，出家人天天托钵化缘，可以化到很多吃的。他化缘时，食物在别人手上还好好的，但是一放入其钵内就变成了肮脏的污水，那时目犍连舍利子都在世，他们将世界上很多最有营养、最美味的食物以神变装入其钵内，然而钵中始终只有污水，最后佛也没有办法，那个阿罗汉只有饿死了。佛住世时，有很多这样的公案。若阿罗汉也受因果影响，那么凡夫人绝不会躲过因果规律的作用，所以千万不能小看因果，它是非常厉害的。

你无论修什么，一定要重视因果，做为一位学佛者，若连因果取舍都不做，学什么佛呢？对学佛人最低最低的要求是一定要把因果取舍做好，这一点都不做，想做什么就做什么，这怎么谈得上学佛呢？根本不是学佛，根本不是修行人。所以修行人一定要认真地对待因果。有人还说：不能执着因果取舍。这简直是乱说，凡夫人怎么可以不取舍呢？

学佛的也好、不学佛的也好，按理来说每个人都应该认真对待因果，为什么呢？因为无论学不学佛，因果都绝对不会放过任何一个人，所以，按道理应该是所有的人都要认真对待，但是很多人听不进去，觉得他的眼睛看不见就没有因果，他是不是敢确定呢？他也不敢确定，也不相信眼睛看不见的就不存在，那又为什么要排斥因果呢？

这就是刚才讲的邪见的同行等流果。如果这一世某人有邪见，那么其同行等流果是什么呢？下一世他还会有这样的邪见。所以生生世世习惯保持邪见之人，尽管在现世并未真正看到没有因果，也未找到很有说服力的证据，但他依然喜欢保持这样的邪见，这是前世的因缘。这种人如果这一生不做改变，那么他以后的生生世世都是这样，这是很可怕的。所以在因果取舍上，作为一名学佛人一定要认真对待。

假如你现在发誓不杀一种生命，而这种生命是你一生当中想杀都杀不了的，也同样会得到一些利益，因为以前你肯定杀过这种动物，那么现在就可以清净这些罪业。

譬如，你今天发誓不杀恐龙，其实，即使不发誓，现在想去杀它也办不到，但是这样发誓有没有用呢？有用，因为恐龙是以前地球上存在过的一种生命，且它存在时我们也存在，那时我们肯定杀过它，此业因种子至今还留在心里，其士用果时时时刻刻都在增长，现在若发誓不杀，从此以后它就不会增长，就被控制下来了。

所以，即使今生没有可能去做的罪业，也要发誓不做，这样从此就会变成善业，若不发誓而仅是不杀也不是善业，这是一个很重要的问题。

明天下午还有两节课，前面会讲皈依戒，后面一节传授皈依戒和居士五戒。因为在座的很多人还要上班，所以要守圆满五戒可能会有问题，但是可以在其中选择，保证所有的人都能够受一条戒，若能守一条戒就受一条，二条三条都可以，当然越多越好。

为什么要在讲皈依之后才授戒？在没有皈依之前你没有资格受任何一条戒，皈依戒是所有戒律的基础。你先要懂得什么叫皈依，懂了以后再受皈依戒，受了皈依戒就有了一切戒的基础，从

此以后受什么戒都可以。若皈依戒未受之前就受五戒，那不叫受戒，只是自己的发誓而已，不是正规的戒律。所以在懂得什么是皈依后，就可以得到非常圆满的皈依戒，之后哪怕仅受一条戒，都称得上是一条完整的戒律。

戒律准备明天介绍，我们首先要介绍居士五戒是哪五条，大家清楚后，再看五条戒中哪一条是能作到的，哪一条是做不到的，选择好后，明天最后一节课里会传戒。那时大家注意要发誓愿，这一讲里也提到了发誓的重要，受戒时也要发誓，这是与明天授戒有关系的内容。

以前曾经造了很多业，现在该怎么对治呢？最好的是金刚萨埵修法，它是专门对治这些罪业的，但是修因果无错乱时，我们还是要忏悔，这时具体的修法是什么呢？

刚才讲了，首先将内容了解好，何为恶，何为善，它们的果报是什么，善恶与轮回有何关系，其次在身口意的要点做完后便静下来，一一思维：杀生我曾经做了多少，偷盗做了多少，邪淫做了多少，……，全部反省反省，有些已经记不清了，能记起的都要回忆，回忆这些做什么呢？因为必须要对以前所造的罪业生起强烈的后悔心，在此后悔心的基础上还要发誓：以前有意无意做错了，现在已经很清楚地认识到这是不该做的，那么以后我就不再做了，如果今后不能保证完全停止，就只有发誓要尽量减少。具体的修法就是这样。

这四个修法叫四个外加行，其共同的目标是让人建立圆满的出离心。现在我们仅是听讲，还没来得及修，你们也许不会有很坚强的出离心，这也没有问题，还可以修，可以培养，世界上所有的观点都是可以培养起来的。不修就是问题，能修就不成问题。

不能以为只有念经才是做功课，功课不一定都是这样。最关键的功课是内心去思维、去感受，这才叫修行。有些修禅宗的人总有这样的概念：修行就是什么都不要想，除此以外，他什么都不认；修净土的有一种习气，认为修行只是念佛，拼命的念，这才是做功课，其它的也都不认。

这些都不对。念佛当然好，但是若没有这些基础——出离心和菩提心，仅是嘴巴念，也不是没有功德，却不会起到太大的作用。参禅当然好，但是若基础的出离心、菩提心都没有，只是什么也不想，这有什么用呢？很多动物都要冬眠，在冬眠的很长时间里，也没有粗大的念头，却还是起不到什么作用。所以这些基础修法，无论是净土宗也好，禅宗也好，密宗也好，都需要的。

前面讲了三个阶段，第一出离心，第二菩提心，在这两个阶段，所有的教派是没有区别的，只有进入最后一个阶段——修空性的时候，才有所不同，那时各个教派的方法都不一样。修出离心、菩提心能有什么不同呢？都是一样的，没有一个教派敢排斥菩提心出离心。所以，不能以为什么都不想才是做功课，不能以为只有念佛才是做功课，外四加行是所有教派都要修习的，在这样的基础上念佛、参禅不是更圆满、更圆融吗？所以不能片面，片面基础上做出来的结果也是片面的，意义不大，外加行是非常重要的，一定要去修。

不知道是不是在座所有的人都要修加行，但是我想大多数人都会修的，刚开始时有些人也许没有修加行的打算，但是闻思以后他们的想法会改变，我想在座的当中绝对不想修加行的可能很少，希望很少，甚至是没有。

在规定时间内修完这四个修法后，也许出离心真正地培养出来了，那当然好；也许出离心还不够坚定，那也没有问题，还有时间继续修，这样出离心是肯定会修起来的，然后再修皈依发心。

在皈依发心基本上修好以后，就可以继续修后面的金刚萨埵、曼茶罗和上师瑜伽的修法。但是在修后面三种修法之前，需要有灌顶。

关于灌顶，以前也做过一个比较详细的开示，大家有机会要看一看，现在汉地明显存在着一个普遍而严重的问题，就是人们觉得从藏地出来的冠以活佛等各种名称的人十分神秘，因为西藏本身就是一片神奇的土地，一千多年来，在藏地出了很多高僧大德，开发了自他内心的世界，在此内在世界中，他们的确发掘出很多很多神奇的力量，这是实实在在的，全世界的人都觉得这是很神奇的，所以大家都认为从那片神奇土地里出的、穿着藏红色袈裟的人都是很了不起的，当有从藏地出来、自称为某某活佛某某堪布的授灌顶时，大家都愿意接受，对灌顶的希求是很强烈的，好象一灌顶马上就可成佛似的，其实不然。

灌顶是什么？实际上灌顶是传密乘戒，有些灌顶有五条戒，有些有十四条，有些有二十五条等等。按理来说，你先要看看这些戒律能不能做到，如果觉得自己做得到，就可以接受此灌顶；如果做不到，就暂时不要受，等到机缘比较成熟后再接受。

例如，居士五戒与密乘戒相比是一件很小的事情，但是我们对于居士戒都要认真选择，能做哪一条才受哪一条，不能做的就不受，若居士戒都要这样对待，那么密乘戒更要认真对待了，更不应该随便，但现在不是这样。

现在需要考虑两件事：第一，是不是所有穿这种衣服的人都有资格授灌顶；第二，即使授灌顶者有能力为你灌顶，但是你有没有接受灌顶的资格？并非所有自称是学密的人都有资格接受灌

顶。所以先要观察上师、自身各方面的条件是否具备，具备就可以受灌顶，不具备就不能。
随便接受灌顶的严重后果是什么呢？

现在因为没有认真对待，很多人都在授灌顶，接受灌顶的人也没有概念，只知灌顶好，这样接受灌顶后，如果当时你能真正得到灌顶，就一定要守戒，若不守戒就会破密乘戒，破了戒又会怎样？相对破密乘戒而言，杀盗淫妄是小事情，杀生、偷盗的罪过根本无法与破密乘戒相比。

所以首先不如法观察，也不懂得灌顶就是授戒，就随便去接受灌顶，之后又不守持这些戒律，就会犯密乘戒，这就是随便接受灌顶的严重后果，也是目前的严重问题。

外加行就讲完了，我任务也告一段落，现在就轮到你们，你们务必要去思维，去修。如果你们有其它的功课也可以做，不要间断，但是可以做得短一点、略一点，外加行要做得广一些，大部分的时间要花在这上面。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光一 11-6、解脱利益与依止上师

解脱利益与依止上师

外加行修完以后，在外加行和内加行之间，还有两个修法：解脱利益和依止上师。

一、解脱利益

通过修外加行，我们可以了知到轮回的痛苦。既然轮回是痛苦的，谁也不愿意在其中流转，必然会有解脱的愿望。所以，宣讲解脱的利益就有极大的必要性。

二、依止上师

有关依止上师的具体方法，你们可以参看《普贤上师言教》，这本书讲得比较清楚。但是，目前在依止上师方面存在的问题很多，所以有必要讲一些关键的内容。

依止上师的次第是：首先观察上师，中间依止上师，最后修学上师的意趣。修学上师意趣便是我们依师的目的。

1．依止上师的重要性

从外加行的修法中，我们可以深切地感受到轮回是痛苦的，寻找一条出离之路，从轮回中跳出去是我们的唯一选择。但是要找出路，必须有善知识的引导。如果没有善知识的引领，我们是无法在轮回中找到出路的。我们都清楚，想学成世间的知识技能，也要接受一些培训才可以办到。那么解脱就更需要学习。要学习，自然就需要老师，所以善知识必不可少。

2．上师的最低标准

我们需要一位怎样的善知识呢？在《普贤上师言教》中已经讲得很明确。显宗和密宗，大乘和小乘，在对善知识的要求方面都有不同，现在就简单地讲讲大乘善知识的最低标准。

第一、必须要有不造作的菩提心

为何需要这样的菩提心呢？因为，如果没有菩提心，则没有利益众生的念头。这样，我们接近他、跟随他，不一定能找到出路，而且有可能造下种种恶业，所以是很危险的。

如果一位上师具有菩提心，他就称得上是菩萨，那么无论他的修证境界如何，都会一心一意地投入到利生事业当中。既然他会这样投入地利益众生，至少不会有意地伤害我们，他一定会尽一切力量引导有缘人走上正途。所以，具有菩提心是作为上师不可或缺的条件。

第二、必须要有一定的智慧

作为上师，仅有菩提心是不够的。他必须能引导我们，让我们明白通往解脱的路该怎么走，也就是该从哪里下手、怎样去修等等。如果他仅有菩提心，却不懂得教授，就不能满足我们的要求。所以上师还要有智慧。

智慧本有广义和狭义之分，但此处的智慧是指：如果是修净土宗，他就能够为我们指示一条修习净土法门的完整道路；如果要修禅宗或密宗，他也一定要能够清清楚楚地告诉我们一整套的修禅之法或修密之方，这样的人才能够依止。

第三、戒律清净

菩提心与智慧是最起码的要求，但它们还须建立在戒律的基础之上，即善知识一定是戒律清净的人。

所谓戒律清净的含义是指：如果是出家人，就必须具备出家人的戒律；如果是在家人，就要具备在家人的戒律；如果是学密宗的人，其密乘戒务必要清净。如果戒律不清净，就没有资格引导他人，这一点极为关键。

以上三种条件是最低要求，如果要依止上师，至少要依止这样的上师。

3．观察上师的方法

在现在的居士当中，依止上师的问题比较突出。比如，一听到何处有灌顶，大家就趋之若骛，从不仔细观察授予灌顶之人有无做金刚上师的资格，盲目地去接受。结果在灌顶之后不到一个星期，就发现上师的种种过失，又开始退失信心，随意诽谤已经与自己建立了师徒关系的上师，这是极为可怕的。

密宗特别反对作为上师，不观察弟子的根器，便胡乱传授密法、随意赐授灌顶；以及作为弟子，不仔细观察上师，盲目地接受密法、接受灌顶。

如果只是接受一般的开示，比如传讲显宗戒律，或者是皈依、发心、外加行等修法，对传法者的要求并不是特别严。但是，若要接受密宗的正式修法或者灌顶，一定要首先弄清楚传法者有没有这样的传法资格。

密宗观察上师有三个步骤：

第一是在远处向他周围比较了解他的人打听，这位上师戒律清不清净，有没有慈悲心、禅定以及智慧等等，这是初步的观察方法；

第二是到他附近，亲自考察他的所有行动；

第三是通过直接接触，也就是跟他一起住，一起走，一起做事情，以这种方式来进行仔细观察。

在这些过程当中，若没有发现任何问题，并认为密宗对上师的要求他都能够具备，最后才可以依止，才能视其为根本上师。这样的上师需要终身依止，时刻跟随其后，尊听教言，依教奉行，就像密勒日巴依止上师的感人事迹一样。要听闻密法，就应该这样做。

但是，我们现在往往没有时间和条件去进行观察，又想闻听密法，那又该怎么办呢？就只有到藏地去，依止为众人所公认的那些高僧大德，在他们座下接受灌顶。得到灌顶后，再去求一个适合自己的完整修法。得到修法传承后，回到家里实修。将得到的修法全部修好以后，再去求下一步的修法，然后再回家修，只有这种方式，才是实际而又可行的。虽然藏地和汉地天各一方，来回奔波确实有一定困难，但也只有克服，在没有其他办法之前，我们只能选择这条路。

如果对赐予灌顶的上师很陌生，便去接受密宗的灌顶，听受密宗的正行修法，这是绝对不允许的，所以在这方面，大家一定要注意。

不仅仅是密法，包括显宗的空性和如来藏的法要也有一定的要求。若要听闻空性法要，如中观之类的见解，对善知识的要求虽然没有密宗严格，但还是需要观察。

所以，如果今后有人传密宗正行修法或灌顶，我们首先必须要了解这个人的背景，确保没有问题，然后才可以接受。如果对方是素昧平生的人，仅仅去拜见，请教问题，顺便听听显宗方面的开示或是密宗的外加行修法，也是可以的，但要听密法，一定要谨慎，这是其一。

其二是灌顶的问题。什么是灌顶？灌顶就是传密乘的戒律，既然是传密乘戒，那么你首先就要知道所受灌顶的戒律是什么。千万不要以为，在接受灌顶后，对自己没有任何要求。其实，没有一个灌顶是没有要求的。要求什么呢？要求你受密乘戒。有些灌顶有五条戒，有些有十四条，有些有二十五条，凡是灌顶都有相应的戒律。

比如一个人发心出家，在剃度时，除了剃落头发，换上僧衣，还要给他举行仪式，这个仪式便是让他受戒。同样，密宗的灌顶就是让我们受戒。如果在得到密乘灌顶以后，却对可以做什么，不可以做什么一窍不通，无意当中很容易犯密乘戒。这些盲目的做法，根本不符合密宗本身的要求。很多居士因为缺乏这方面的知识，所以造成了极大后患，今后一定要注意。

如果你要接受一个灌顶，首先要了解此灌顶有几条戒。假如有五条，就要看看是哪五条，并反躬自问，考查自己能不能做到。譬如居士五戒杀盗淫妄酒，是最基础的戒律，但我们在受戒前都要看自己能受哪一条，不能受哪一条。若连居士戒都要这样认真地取舍，那么密乘戒就更需要认真对待，更不能盲目草率。所以，在接受灌顶之前，一定要观察权衡，根据自己的实际情况有理智地接受，这十分重要。

4．依止上师的方法

依止上师的方法虽然有很多种，但最殊胜的依师之法就是自己认真修行。上师教你的法，你好好地修持，所有真正的善知识都应该会满意。如果你精进修行，他却不以为然，反而乐于叫你捐款或是干其它事务，这只能说明这个上师是不够资格的。

因为，作为大乘佛教或者密宗的善知识，他的目的就是要让大家认真修行，这是他最迫切的需要。你认真地修法，就是向他提供了最需要的东西，他怎么会不满意呢？

依止上师、让善知识欢喜的方法虽然有三种，但是真正能够让上师高兴的就是如理如法认真修行。若真能这样，不但上师欢喜，而且十方诸佛菩萨都会欢喜。

如果上师让你发菩提心，你置之不理；让你发出离心，你也置若罔闻，却妄想通过其他方法让善知识生起欢喜心，最终只能是竹篮打水——徒劳无益。除非他不重视你的修行而重视别的事情，那又另当别论。

简而言之，依止上师的最好方法不是别的，就是法供养——依教奉行，这是最殊胜的供养方式。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光一 11-7、皈 依

皈 依

今天我们开始讲内加行。

一、内加行的内容和意义

内加行一共有五种修法：

首先就是皈依，皈依是一切修法的基础，皈依戒也是一切戒的基础。一切修法都是以皈依为前提，所以要皈依；

第二个修法是发菩提心，没有菩提心，则无论修什么法都不是大乘佛法，更不是密宗的修法，没有菩提心根本就谈不上是大乘修行人，所以要发菩提心；

第三是金刚萨埵修法，无始以来，每一个众生都造了无以记数的罪业，如果这些罪业不能清净，就不能证悟空性，也就是说不能明心见性，所以要修金刚萨埵修法；

第四是供修曼茶罗，曼茶罗是积累资粮的一种非常殊胜的方便。必须福慧二资粮双运双修才能够成佛，如果其中缺少一个，都不能成佛，所以要供修曼茶罗。

曼茶罗修完以后，证悟空性的条件基本上具备了。接下来就是要寻根究底，去证悟空性，去领悟和感觉空性。当然，密乘还特别强调，如果没有上师的加持，也不能证悟空性，所以要修上师瑜伽的修法。十万个大礼拜就属于上师瑜伽修法。

五加行修完以后，就有资格修大圆满，或者其他密宗正行的修法了，虽然这个加行本来是大圆满的加行，但也可以作为其它密乘修法的加行。

从皈依到上师瑜伽，加行一共有五种修法，依靠五种修法的能力才能够证悟空性，禅宗就叫做明心见性，即看到万物的本来面目，密宗也叫做证悟自然智慧。什么叫自然智慧呢？如来藏就是自然智慧。它是无为法，也就是没有造作的东西，因为它从无始以来直至成佛之间，不会有任何变化，所以叫做自然智慧。我们修行的目的，就是要证悟自然本智。这是所有大乘佛法的共同目标。

藏传佛教的中观见分自空的中观和他空的中观，他空中观特别强调的就是如来藏，密宗有密集金刚到大圆满一系列的修法，虽然他们的具体修持方法不一样，但殊途同归，所有修法最后唯一的共同目标，就是证悟自然光明，也就是明心见性。

我们修加行的目标也是这样，虽然证悟空性，现在对我们来说还有一定的距离，因为我们现在连外加行都没有修，内加行更无从谈起。就不可能去修无我，空性，光明等等。虽然从无我，空性，光明角度来看，不存在什么加行、因果、轮回，但这是最后才能达到的境界。我们现在只能有这样的分别，也需要有这样的分别，以分别心走向无分别心，从有戏论走向无戏论，最后当然是修光明。但是现在还言之过早，我们只能高处落眼、低处着手，循序渐进、脚踏实地地走上去，一步一步地走上去才是最踏实的修法，所以要修五种内加行。

二、皈依的涵义

有关皈依的涵义，在经书中有一个十分贴切的比喻，一个弱小的小孩子，若被狗或者其它动物追逐的时候，小孩子会感到恐怖，然后他就会呼唤妈妈的名字，并跑到妈妈跟前寻求庇护。他为什么要这样呢？因为他对这些动物有畏惧感，他相信他的妈妈能够救他，所以他不去投靠别的地方，而是跑到妈妈跟前。

皈依也是同样，我们感觉到轮回非常可怕，如何从轮回里逃脱呢？只有皈依三宝，才能有希望。其他世间的任何方法，都不可能让我们得到解脱。即使其他宗教有一些神通、神变，但是他们有一个共同的缺憾，就是不承认无我。从两三千年之前的外道经典，到现在这些外道的经典里，始终找不到宣讲大空性的书籍，在这些观点的基础之上，无论修行也好、行善也好，由于没有证悟空性，就只能被束缚在轮回当中。即使我们修学外道，也没有办法真正从轮回中跳出来。只有佛法才能让我们安全地到达彼岸，趋向涅盘。所以，如果我们对轮回感到怖畏，就只有皈依三宝。

如果我们对三宝建立了这种信任感，就叫做信仰。这是皈依的基础。信仰必须要以智慧而信仰，而不能盲目地信仰。如何以智慧而信仰呢？首先，就要知道轮回的过患，这是我们在外加行中已经讲过的；第二，就是要知道断除流转轮回的主要因缘，既不是烧香也不是拜佛，而是通过智慧——所向披靡、不可摧毁的无我智慧才能够断除。为什么呢？因为我们流转轮回的原因，本来就不是因为其它的某个原因，而是因为我们自己的一个愚蠢的念头—我执。现在要断除轮回，就必须培养正知正见，有了正知正见以后，我们就可以用佛教的无我智慧推翻多世累劫当中积累下来的、根深蒂固的错误观点。所以，只有佛法才能解决轮回的根源。这样理性地思维，就能对佛法建立这样的信任感，这叫做正信。

建立无我智慧的方法，我们在前面已经讲过了，所以大家应该会有一些初步的常识。就是无论从大乘的阿毗达摩(《俱舍论》)，还是小乘的阿毗达摩入手，再到唯识、中观等等，然后就是密乘，这些系统的知识如果有机会都应当去学，学完以后才能彻底了解轮回、人生是怎么一回事，只有在这些佛法，也就是刚才讲的俱舍、唯识、中观、密宗的经典里才能找到这些答案。

其它世间的书籍虽然成千上万、浩如烟海，但即使你黾勉不倦、坐以待旦地攻读，令所有的书籍韦编三绝，都始终无法探询到这些答案。所以，学习这些理论对于我们树立正知正见，有着不可或缺的作用。如果能依照佛所说的去做，就能断除轮回的根源。这种信任就叫做信心。

信仰就是这样，其他的宗教讲信仰，佛教同样也讲信仰。但是我们的信仰首先不提倡盲目地信仰，而是让你去了解这些知识，在了解知识的同时你自己就会自然而然地产生信心，这叫做理性的信心，这在皈依之前是非常重要的。为什么呢？因为，如果你不认为佛教有足够的能力帮助我们脱离轮回，你就不会去皈依它。只有当你坚定不移地相信，惟有佛法才有办法断除轮回的根源，其它世间的学问以及外道都没有这个能力的时候，如果想解脱，你就会心甘情愿地皈依。

要皈依，就应该知道“皈依”这两个字的究竟涵义。汉地的居士中有一种看法，众所周知，受皈依戒的时候会举行比较隆重的仪式，凡是参加皈依法会的人都可以取一个法名，发一个皈依证，大家都认为自己有了这个证件以后，就是佛教徒了，从此以后就自称为皈依佛门的居士。

但这是不一定的。为什么呢？因为皈依这两字真实的涵义不在于法会隆不隆重，给你取不取法名，也不在于发不发皈依证，而在于自己心坎深处的一种誓言和决心。有了这个誓言和决心，则无论有证件、无证件，有法名、无法名都无所谓，这才叫做皈依，从此以后才是真正的佛弟子。如果没有这样的决心，即使参加了皈依仪式，有了证件、取了法名也不算皈依。

那是什么样的誓言和决心呢？

首先，我们要知道什么是三宝，三宝就是佛宝、法宝和僧宝。佛宝是什么呢？就是释迦牟尼佛等三世十方诸佛的化身、报身以及法身。凡是佛都属于佛宝，都是我们的皈依处。

第二就是法宝，无论是大乘的法，还是小乘的法，无论是显宗还是密宗，只要是佛所说的法，都叫做法宝。法宝可以分为两部分：证法和教法。证法是什么呢？证法就是戒、定、慧，也就是戒律、禅定和智慧。教法就是三藏的经典。教证二法当中包括了所有的佛法。

第三就是僧众，大小乘的观点稍有不同，从大乘佛教的角度而言，僧宝就是就证悟了一地以上的菩萨，比如说观世音菩萨、文殊菩萨、地藏王菩萨等等，哪怕仅仅是一位菩萨，都叫做僧宝。从小乘的观点来看，僧宝必须是四位比丘以上。无论是否证悟，四位比丘以上的僧团，才叫做僧宝。

作为学佛的人，对佛法不能有偏见及分别心。现在的居士当中有这样的情况：学密的人觉得自己非常了不起，认为显宗见解低劣，没有具体的修法等等；而学显宗的个别人，因为不能理解密宗里的一些比较深奥的法，就觉得这不是佛法，认为显宗才是正法。进而在大庭广众中去宣传，诽谤密宗，说密宗不是佛说的法。这些作法都不对，都应当杜绝。我们不能有门户之见，应不分大乘小乘、南传北传、藏传汉传，凡是佛法都要一视同仁。

在许多国家，一个城市里设立了各个宗教的中心、寺院、教堂等等，各个宗教之间都能和睦相处，我们佛教徒内部就更不能有这样的争论，同样都是佛法，就绝对不能执着、分别。如果有了分别心，说那个法不好，这个法不好，肯定就犯了谤法罪。谤法罪比五无间罪过还严重。所以，绝对不能去毁谤任何一个教派。

那是不是所有教派的法都要修呢？不一定。在所有的佛法当中，我们可以选一种法来进行修持，如果一个人想把八万四千法门都修完，是不可能的。不要说修，仅仅是阅读完八万四千法门的经典，穷其一生也无能为力，所以我们只能从中选择一种修法，能专心致志地修一种法，就等于修所有的法了。

实际的修行和信仰不一样，要信仰所有的佛法，但具体修行的时候就只须修一个法门，这是非常重要的。

僧众也是一样，无论南传、北传的也好，藏传、汉传的也好，凡是佛弟子，凡是修佛法的人，都是我们的道友。凡是四名以上，无论是藏传的四位比丘，还是汉传的四位比丘，凡是修佛法的圣者比丘，只要在四名以上，都是我们的皈依处。这一点也非常重要。

我们的皈依处就是这三个：佛、法、僧。

密宗还讲第四宝。第四宝是什么呢？就是金刚上师。金刚上师既是三宝的综合体，也可以当成第四宝，都不矛盾。

我们在皈依的时候，比如说：我给你们传皈依戒，很多人往往会认为凡是受这个皈依戒的人都是皈依我，其实并非如此。皈依不是皈依一、两个具体的人，而是皈依所有的佛法僧。我只是帮助你们受这个皈依戒而已，所以不能搞错。

三、皈依的本体

皈依的本体是什么呢？就是决心。

皈依佛的时候，就要发誓：第一、我从今天起生生世世乃至成佛之间，释迦牟尼佛等佛为我的导师，导师是什么呢？就是引导的我们奔赴解脱的人。我们就要听释迦牟尼佛的教诲，他给我们怎么指路，我们就怎么走；第二，就是除了释迦牟尼佛以外，其它世间的鬼神，造物主，都

不是我们的导师。必须有这两种决心才会有皈依的戒体。比如我们受居士戒的时候也是一样的，如果你的心里没有发誓不杀生，虽然受居士戒的时候，你也跟其他受戒的人坐在一起，却不能得到居士戒。因为你心里没有发誓，没有下决心从此以后不杀生。同理，皈依也是要从内心深处皈依以后，才算真正的皈依。

皈依法的时候也要发誓：第一、我从今天起乃至成佛的之间，生生世世将释迦牟尼佛宣说的法，作为我的道，道是什么呢？就是我们要修的法。必须下这样的决心；第二、除了佛法以外，不将其他宗教的法，作为我们的道。这两个决心有了以后，就有了皈依法的戒体。

皈依僧众的时候同样也要下决心：第一、我从现在起乃至成佛之间，生生世世将学佛的僧众作为我的道友。为什么要将僧众作为道友呢？我们可以打个比方：如果一个人要走一段既漫长又危险的路，他就应该找一个有能力的朋友结伴而行，才能万无一失，顺利地到达目的地。如果他形单影只一人独行，就可能会遇到一些事前意想不到，并且单枪匹马难以应对的灾难。同样，学佛的道路也是布满荆棘、坎坷不平并且遥远漫长的。在学佛的过程当中，我们也需要同伴，那谁是我们的同伴呢？世间的同学、同事、战友、妻子、丈夫、姐妹、父母等等，虽然他们甚至有可能为了我们而献出自己的生命，但这些跟解脱没有什么关系。如果我们把他们当成道友，他们也不能给我们提供帮助，所以，我们的道友不是他们。只有学佛的僧众才是我们的道友。因为他们有足够的能力，让我们顺利地到达彼岸，所以是我们的道友及同伴。

第二、就是除了这些僧众以外，修邪魔外道的法或者是不修法的人，他们虽然也同样是众生，比如家里的亲戚朋友等，虽然不是我们的敌人，但也不能将他们视为我们的道友，要发这样的决心。

归纳起来，就是皈依佛、皈依法、皈依僧，各有两种决心，一共就有六种决心。具有这六种决心，才叫做皈依。

修皈依的时候，要反反复复地锻炼、串习，让自己生起这样的决心。这个方法叫做皈依的修法。有了这样的决心，修法的目的就达到了。

在没有受皈依之前，应当在自己的相续中培养这种决心，这叫做修五加行的皈依，当诚恳精勤地修了很长时间以后，决心就会出来，才去受皈依戒。那个时候需不需要皈依的仪式呢？还是需要。如果没有传戒的仪式，仅仅有一个决心，还谈不上是戒体。要将发誓要转变为戒律，还需要一个皈依的仪式。但是，没有这样的决心，即使有这个仪轨也没有用，有了这样的决心，再举行这样的仪式，就可以得到完整的戒律——皈依戒。

四、皈依的目的

虽然皈依的具体目的千差万别，但归纳而言，就有三种不同的目的。

第一个是下等的发心，即想望这一世能健康、长寿、发财，或害怕下一世堕入地狱、恶鬼、旁生等恶道，希望自己能得到人天的安乐。他恐惧的不是整个轮回，只是轮回里的一部分，所以就皈依三宝。这是最下等的目的；

第二个是中等的发心，即小乘阿罗汉的皈依目的，已经能意识到，整个轮回，从地狱到无色界的三界六道都充满了痛苦，没有可以躲避痛苦的地方，所以他厌离整个的轮回，希望自己一个人能从轮回中得到解脱，所以就皈依三宝。这是中等的目的。

第三个是上等的发心，也即大乘菩萨的皈依目的。大乘菩萨与声缘阿罗汉共同的地方，就是大乘菩萨同样意识到轮回充满了痛苦，不同的是，阿罗汉因此而希望自己能得解脱，大乘菩萨却抛下自己的利益，而希望其他的众生能够解脱。

阿罗汉不是没有慈悲心，他也有慈悲心，但他的慈悲心是怎样的呢？佛经里有两个恰如其分比喻，充分地说明了大乘菩萨与声缘阿罗汉慈悲心的差异。阿罗汉的慈悲心，就象没有双手的母亲，当他的儿子被无情的巨浪淹没的时候，她虽然对儿子有很大的慈悲心，但因为她没有双手，所以无能为力，只能眼巴巴地看着儿子惨遭不幸。阿罗汉的慈悲心就如同软弱无能的母亲，当他看到众生遭受痛苦折磨的时候，也生起了悲悯之情，但是他却没有足够的勇气和能力去救度他们，只能寻求自己的解脱。

大乘菩萨的慈悲心，却如同勇敢的父亲，当他看到自己的儿子在战场上寡不敌众、命在旦夕的时候，知道如果不去救援，自己的儿子，就会被敌人残杀。因此而生起了难以堪忍的慈悲心，所以就披挂上阵，奋不顾身地去拯救儿子。他不但有极大的慈悲心，而且有所向无敌的能力和勇气。大乘菩萨就如同坚强无畏的父亲，他越感觉到轮回的可怕，就越有勇气和决心，不顾私利、毫不犹豫地去渡众生。这就是形容大乘菩萨与声缘阿罗汉，在慈悲心方面不同的两个比喻。

为什么他们有那么大的差别？这个差别的关键在哪里呢？就在于慈悲心。声闻、缘觉虽然有慈悲心，但是他们的慈悲心深度不够，所以他不去度众生。大乘菩萨的慈悲心，已经达到了视众生为独子，决不容许自己对众生的苦难视若无睹、袖手旁观，即使粉身碎骨、肝脑涂地，也要拔济众生于水深火热之地的深度，这种义无返顾的决心，已经足够他去度化众生了。所以，大乘菩萨皈依的目的，既不是为了得人天的果报，也不是为了自己个人的解脱，而是想去帮助众生。

怎样帮助众生呢？不仅仅是在众生饥饿的时候，给他们一些吃的东西，生病的时候给予医药与照顾，虽然菩萨们也不排除建立慈善机构等等提供世间帮助的行为，因为这些也是饶益众生的方法。但他清楚地明白，这解决不了根本性的问题，要想解决根本性的问题，只有首先把自己的身心调整好，调整好以后，才有能力去度众生。调整的方法就是修法，修法的基础就是皈依，所以他就皈依三宝。上等的皈依目的就是这样的。

要做到这样的皈依，必须要有一定的慈悲心的基础，如果我们没有慈悲心，就不可能有这样的想法。即使口头上说得再冠冕堂皇，内心深处也不会这样想。所以，首先要培养强烈的慈悲心，当慈悲心生起以后，你的一切所作所为都是为了其他众生，根本没有自私的成份。有些人会不以为然地认为：自己还是一名凡夫，也同样需要解脱，如果这样发慈悲心，自己又如何解脱呢？

关于此理，佛经中有两个的比喻：农夫种庄稼的时候，他的目标就是收获粮食，他在得到粮食的同时也会得到稻草，而不用专门去种稻草，丰收的时候稻草自然就有了。还有一个比喻，一个人烧柴做饭，当他把饭做好了以后，灰自然就产生了，只要烧火做饭，就会有灰产生。他不用专门去追求灰，自然能够得到。

同样的，如果你的目标真正是为了度化众生，就不用专门去做你自己的事情，在度化众生的同时，你自己的成就也就水到渠成了。如果你没有这样的想法，只是为自己的事情而奔波，一心一意为自己打算，结果不但自己不能成就，更不能度众生。

数不胜数的事例可以证明，佛菩萨从来没有想过自己的事情，没有任何私心杂念，他的一切目标都是度化众生，但是却已经成佛了。凡夫从无始以来到今天，经历了无数的生生死死，却一直是在为了自己的事情而辛勤操劳，从没有想过别人的解脱，即使有过一些帮助他人的行为，也不过就是类似社会上的慈善机构，所做的那么一点点有限的帮助，根本没有考虑过众生的解脱。这样为自己盘算的结果是什么呢？就是从无始以来到今天，始终一无所获。

有些人会满不在乎地说：别人梦寐以求的名誉、地位、财产、眷属，我都已经应有尽有，所以，我并不没有徒劳，并不是一无所获。但我们可以静下心来环顾周围的人，当他们命丧黄泉的时候，不论地位多么显赫，财力多么雄厚，也只能两手空空、茕茕孑然地踽踽而去，跟普通的平民百姓没有两样。这是有目共睹的事实。他们下一世还得从头开始，以前的这些名誉金钱都没有用，不但没有用，而且，今生他们为了获得这些金钱名誉，必定造下了严重的恶业，后世他们就必将为这些而付出惨重的代价。

因为我们是凡夫，无始以来到现在，一直都是这样串习下来的，根本没有什么利益众生的概念，所以现在要放下习以为常的一切执着，而一心一意地去考虑众生的解脱，立竿见影地来一个翻天覆地的变化当然很难。但是，如果你不以极大的勇气和毅力克服这一困难，仍然执迷不悟，不想去度众生，不愿意抛弃自私自利的念头。如果永远都有机会做人到是另当别论，但这纯粹是异想天开！要想再次得到万劫不复的人身，犹如蒸沙成饭、磨砖成镜。所以，当我们已经了知我执的过患以后，就一定要珍惜这难得的人身，竭尽全力发菩提心。菩提心非常重要！非常关键！希望你们最好能选择第三种最上等的目标。

即使发一个造作的菩提心，也会受益无穷。为什么呢？因为我们可以从一开始的造作走向不造作！所有的佛菩萨，以及古往今来众多的高僧大德，都是从造作走向不造作的，他们没有学佛之前，都像我们一样，是一名普普通通的凡夫。都是从凡夫薄地，走向最颠峰的佛地，没有一个是先天成佛的。所以，我们也不必因此而心灰意冷。高僧大德们不是神仙，都是人，他们可以做到，为什么我们不能做到？关键在于你能不能够接受，愿不愿意下不下功夫。我们也清楚，世间的普通工作，一旦不投入，都将一事无成。越投入就会得到越丰厚的回报，就会越成功。同样，如果在菩提心上下功夫，是绝对会成功的。如果想修的时候蜻蜓点水地修一点，不想修的时候置之不理，肯定永远都修不起来。

如果我们修皈依戒的时候发这样的菩提心，就叫做大乘菩萨的皈依。

以上我们讲了，大乘的皈依与小乘的皈依，在皈依的目的以及皈依处的划分等方面，都有一些不同的地方，所以，我们将皈依列入不共同加行。

五、皈依的具体修法

首先介绍念诵部分：

在修加行期间，每天要念诵加行仪轨。加行仪轨有两种，一种是《大圆满龙钦心髓加行仪轨》，在《普贤上师言教》中，将其断断续续地分到了各个修法当中，这种仪轨相对来说比较广；还有一种是麦彭仁波切所造的《前行念诵仪轨·开显解脱道》，虽然文字比较简略，但包含了所有的内容。居士们平时比较忙碌，念这个仪轨就非常合适。

另外还有皈依偈，皈依偈也因为念诵仪轨的不同，而分别有两种，一种是《大圆满龙钦心髓加行仪轨》中的皈依偈：

滚 秋 色 怄 得 相 匝瓦 色
真 实 三 宝 善 逝 三 根 本
匝龙特 利 让 云 向 切 塞
风 脉 明 点 自 性 菩 提 心

怄哦让 云 特 吉 杰 阔 拉
本 体 自 性 大 悲 坛 城 中
向 切 酿 波瓦 德 加 色切
直 至 菩 提 果 间 永 皈 依
还有一种是《前行念诵仪轨·开显解脱道》中的皈依偈：
那 葵 内 色那 卡 刚瓦耶
安 住 虚 空 遍 满 虚 空 者
喇嘛耶丹堪 竹 措 南 当
上 师 本 尊 空 行 诸 会 众
桑 吉秋 当 帕 波 给 登 拉
诸 佛 正 法 以 及 圣 众 前
达 当 桌 折 给 贝 嘉 色切
我 与 六 道 众 生 敬 皈 依

这两种皈依偈的实际内容虽然有些差别，但我们都可以选择。最好念诵第一行的藏文，如果不会就念第二行用汉语所标的藏音，实在有困难，也可以读第三行的汉语。无论选择念诵哪种皈依偈，在修皈依期间都要念诵十万遍，十万遍念完以后，还要再念一万作为补充。

然后介绍观想的方法：

观想的时候，我们可以看《普贤上师言教》里附的皈依境图片，但这张图片很小，质量也较差，作为我们修观想的资料不是十分理想，我们应当请一张大一点的标准皈依境唐卡。所谓标准是什么意思呢？第一、就是指它的尺寸量度必须符合经书的要求。大藏经里对画佛像、塑佛像的尺寸都有非常严格的规定。如果不标准，身体四肢以及五官的比例不相称，佛像看起来就不是那么庄严。所以，我们要请一张非常庄严、非常漂亮的皈依境唐卡，这是第一个标准；第二、就是要对唐卡进行开光，没有经过开光也不行。这两个条件都具备了以后，就可以称为标准的皈依境唐卡。

将开光后的皈依境唐卡挂在供桌上方，前面供一些简单的供品，然后就坐在佛像前。坐的时候，除了眼睛以外，要依毗卢七法，但这个时候眼睛不是往下看，而要看唐卡，轮流地观察各个佛菩萨像的面部、头、右手、左手、右腿、左腿，以及整个身体，包括身上的服饰。然后再观察周围的环境。观察一段时间以后，即使没有唐卡，心里仍可以观想得很清楚。这是比较简单的观想方法，一般的观想这样就足够了。如果首先不采用这样的方法，就会观不清楚。所以要将唐卡放在前面，反反复复地看，当感觉能观想得比较清楚的时候，就闭上眼睛，看能不能显现出来，如果还是不行，就睁开眼睛再看唐卡，就这样经过一定时间的反复训练，就可以比较清楚地观想出来。

当然，我们不能将唐卡看成是一般的平面画，而是要把上面所描绘的内容当成真正的佛、菩萨以及佛的刹土等等，这是观想的前期准备。

正式观想的时候，首先观想周围环境，并不是象我们现在肉眼所见的这样不清净，而是要像《佛说阿弥陀经》里所描述的极乐世界一样，一切都是由金银、琉璃、珠宝等等组成，地面如同玻璃一般平整而有弹性。在这极为庄严清净的环境中，观想自己前方有一棵如意树，如意树是天界的一种非常殊胜的树。它有前、后、左、右、中一共五根树枝。在中间的树枝上面观想莲花生大师；前面的树枝上面观想释迦牟尼佛为首的三世诸佛；右边的树枝上面观想以地藏王菩萨、虚空藏菩萨、普贤菩萨等八大菩萨为首的大乘僧众；左边的树枝上观想以目犍连、舍利子等等为首的小乘僧众；后边的树枝上面观想为包括大圆满的经典在内的法宝经函。在树枝周围观想各种护法以及其他的一些菩萨，这就是皈依境。皈依境里面包含了三宝，前面是佛宝，左右大小乘的僧众是僧宝，后面的经书是法宝，中间的莲花生大师既可以作为三宝的总体，也可以作为第四宝。

就这样反反复复地观想，直至在你面前没有唐卡的时候，也能观想得比较清楚为止。这是无论皈依，还是其他修法观想的基本方法，也是密宗生起次地最初步的一个修法。这是皈依境观想的修法。

皈依境观想好以后，就在自己的左边观想现世的母亲，右边观想现世的父亲，前面观想损害自己的怨敌或者是非人等等。周围就观想六道一切众生，他们和自己一起皈依三宝。一定要观想这些众生。如果皈依没有与大礼拜一起修，就要观想自己和众生一起合掌，并祈祷三宝：我从现在起乃至成佛之间的世世代代，只求三宝，只修三宝，只靠三宝，以后无论痛苦还是幸福，上天还是入地，只依靠三宝。无论遇到什么样的困难唯求三宝加持。将佛做为导师，法做为所修的道，僧众作为道友，就这样全心全意的、诚心诚意地发誓皈依。如果没有任何感觉，只是口头上轻描淡写地发愿，并不算皈依。

这个发誓要反反复复地串习，直至对三宝发起无比的恭敬心和信心。如何发起无比的恭敬心和信心呢？这不仅仅依靠正式的观想，也要与日常的饮食起居相结合，时时刻刻忆念三宝，随处随地祈祷三宝。比如，在平时生病的时候，我们虽然也找医生看病，吃药打针进行治疗，但这些时候也要把这些药品，看成是三宝度化、利益众生的一种方法，而不能认为三宝对自己的病痛无济于事，只有世间的方法才能解决自己的疾患。如果有这样的想法，就违背了皈依的意义。

当生起强烈信心的时候，心里就会异常激动，眼泪直流，汗毛竖立，要到达这种程度才算真正的信心。

正式修行的时候，就一边观想，一边以猛厉的信心念诵皈依偈。十万遍最好都是以打座的方式念。平时走路、坐车的时候所念的数量最好不要算在十万里面。因为打座的时候念的每一句，都是非常认真的，走路的时候念的就没有那么投入。当然，我们也要量力而行，在条件不成熟的情况下，如果内心有坚定不移的皈依决心，平时走路的时候念的也可记数。当然最要紧的不是念诵，而是刚才讲的六种或者三种决心，必须在这个决心的基础上念十万遍。修皈依的时候，口中不断地念咒，心也要不断地配合，有些时候强调信心，有些时候强调观想，有些时候强调发誓，累的时候也可以稍加休息，尽量不要让杂念生起，就这样在一座里都坚持这样。一边念诵一边以左手拿着佛珠记数，这是皈依的具体修法。

皈依也可以和大礼拜同时进行，大礼拜完成的时候，皈依也就完成了。但这是比较简单的修法，最好还是分开做。大礼拜可以专门安排在最后修上师瑜伽的时候修。在皈依的时候就认认真真地观想、发誓，念诵偈子，这是最佳的修法。

起座的时候，向前面空中的三宝再次发起恭敬心，并观想自皈依境中的佛菩萨身上，发射出无量的光芒，照耀自己及周围的众生，在照射的一刹那，包括自己在内的所有众生，都融入前面的皈依境。

在后面修上师瑜伽的时候，是观想上师化光融入我们。此时为什么观想自己融入佛菩萨呢？因为最后我们也要成佛，佛菩萨和我们从密宗的观点来看本身就是一体的。最后我们修成的时候，也要变成一体，所以当现在佛菩萨发光照射我们与一切众生的时候，一切众生就突然间飞向福田，也就是皈依境，融入皈依境中的佛菩萨身上，最后自己和三宝融为一体，无二无别。然后再观想皈依境从周边开始慢慢消失，化为光芒，最后佛菩萨、经书等等全部变成一团光融入莲花生大师，莲生大师也变成一团光，这团光越来越小，逐渐消失，融入法界当中，最后一无所有。这就是源于一切戏论的法界。这种情形就象有些时候乌云在天空中消失以后，万里无云、清清朗朗的感觉。

此时，我们要让心静下来，不起任何杂念。既不观想，也不发誓，什么都不想，一切都放下之后，心里非常平静，尽量保持这个状态，一分钟，两分钟，或者更长的时间都可以。这种修法虽然在现在谈不上是一个具体的修法，但是，如果能将前面的修法作得十分圆满，根基比较好的人，与此同时也有可能开悟。如果暂时没有开悟，就尽量保持这个状态。

这意味着什么呢？有一些佛教常识的人都知道，世界的存在有成、住、坏、空四个阶段。从空无中生起，经历成、住、坏劫，最后又归于空。就这样无穷循环，周而复始。

同样，佛菩萨虽然住于法界，但为了度化众生，就示现了种种化身，当他们的使命完成以后，仍会消失于法界。这样修的作用，就是要打破我们的一种执着，一种对轮回实有存在的执着。现在通过这种修法，可以多多少少地了知到，轮回是不存在的，最终一切都将消失于法界。不但轮回不存在，即使我们刚才观想的皈依处，包括诸佛菩萨、中间的莲花生大师等等，也不离开空性的，所以也不能执着。

虽然现在我们还不能正式修空性，但是，当这种修法修得比较成熟的时候，对证悟法界是有帮助的，所以现在就要这样修。在这个状态当中能保持多久就保持多久，当生起杂念的时候就开始回向，将前面一座当中，我们修皈依的那些善根做回向。

回向的意义，相当于将我们在上一座里所做的善根进行保存。如果不回向，就等于没有保存。如果没有保存，一旦自己生起一念嗔心，或者值遇其它违缘，在这些善根还没有来得及帮助我们，或者只帮助了一两次的时候，就功亏一篑、前功尽弃。而以菩提心为前提回向的善根，就永远都不会毁掉，无论遇到什么样的违缘，永远都会帮助我们趋往解脱。

回向的涵义，就等于是把善根分给所有的众生。打个比方，比如说有十个人都感觉饥肠辘辘，而只有其中一个人得到了一份食物，他想：我不应该独吞这份食物，而应当与大家分享。我们在一座当中积累的善根，因为是大乘密宗的修法，所以就特别殊胜。我们也应当观想：这个果报我不能一人独享，而应当为了众生能够得到佛的果位而回向。回向的偈子有四句：

给瓦的 意涅德 大
我 速 以 此 善
滚 秋 色 波 哲 杰 内
成 就 三 宝 尊
卓瓦 戒 江玛 利巴
愿 将 无 余 众
得叶萨拉故巴 秀
安 置 于 佛 地

再广一点的回向，就是念《普贤行愿品》，念《普贤行愿品》是最好的回向方法。

还有一种非常有用的回向方法，心里观想：三世诸佛菩萨如何回向他们的善根，我也如是回向。这样的回向就是非常圆满的回向。因为佛菩萨已经证悟了空性，已经精通一切法是如幻如梦的，所以他们的回向是最殊胜的无漏回向。我们现在虽然不能做这样的回向，但这样观想的效

果，基本上跟佛菩萨回向的效果一样。这是既简单易行，又极为殊胜的回向。

也可以观想：我愿依靠这个善根，而令一切众生迅速获得佛的果位。这些回向方式都是如法的回向，经书上也是这样宣说的。

行善的时候，不能过分执着于善根。但在我们还没有证悟之前，是没有办法克服的。通过回向，也可以减弱我们的这种执着。

做完回向起座的时候，还应当回头反观，在这一座中做得怎么样，当初刚刚入座的时候，我们曾发心：无论遇到什么情况，都要坚持把这一座修完。我们做到了没有？就这样反复提醒，反复警戒，然后再起座，这就是皈依的修法。

六、皈依的学处

受了皈依戒以后，就有三条必须放弃的行为，以及三条必须遵守的戒律，总共有六条戒。《普贤上师言教》中讲得比较详细，于此我们只简单地介绍一下。

首先要遵守的三条戒是什么呢？

第一、要发自内心地恭敬佛。如果你们的环境不允许从行为上恭敬也没有关系，只要心里有恭敬之心就可以。当然，在方便的时候，见到佛像就应当顶礼、合掌等等。还有就是不但要恭敬佛像，包括佛像碎片都应当恭敬。比如说：如果发现在不干净的地方，有一块佛像碎片，就要拿起来先搁在自己的头顶，然后找一个干净地方，恭恭敬敬地将其放在那里，这是第一。

第二、要发自内心地恭敬法。不论是大乘小乘，凡是佛法都要恭敬，不能毁谤法。恭敬法就必须恭敬法本，要将经书放在干净的地方，而不能放在地板上、屁股下面、凳子底下，或者不干净的地方，脚不能在法本上踩跳，不能有任何不恭敬的行为。不但要恭敬法本，哪怕经书上的一个字，也都要象佛像的碎片一样恭敬。总而言之就是要恭敬法本。

第三、要发自内心地恭敬僧众。无论大乘小乘，凡是僧众都要恭敬。不但恭敬僧众，对僧众的衣服，都不能有任何不恭敬的行为。

这就是要做到的三条戒。

其次，不允许做的三条戒：

第一、皈依佛以后，不允许皈依世间的鬼神。世间的所谓护法以及外道的一些造物主、万能神等等，都属于世间鬼神的范畴。不能将他们作为我们的依怙，也不能对他们磕头。

第二、皈依法以后，不允许伤害众生。做为一名凡夫，要完全不伤害的确很困难，但是要尽量减少伤害，最起码也不能故意伤害众生的生命。要杜绝随便伤害昆虫，踩死蚂蚁等行为。如果无意或者是有意地伤害了其它众生，就必须忏悔。

很多人对佛法的认识不够，以为佛法就是念咒、磕头、烧香之类形式上的佛事活动。其实，这些都不是佛教的核心。佛教的核心是什么呢？就是慈悲和智慧，？不伤害众生。不伤害众生有两个层次的含义：

一、小乘佛教的不伤害众生，只是单纯地不伤害其他众生。比如：不要去杀人，不要去偷别人的东西等等，但没有提到要去度化众生，这是小乘佛教不伤害众生的含义。

二、大乘佛教却是以不伤害众生作为基础，在此基础上还要去饶益众生，度化众生。要帮助所有的人从轮回中解脱出去。最关键的就是要告诉他们，怎么去离苦得乐，这就是大乘佛教最关键的核心。当然，从见解上来说，大乘菩萨已经证悟了空性，虽然从空性的角度来说，不存在佛与众生，也不存在慈悲与伤害。但是众生还没有达到这种境界，还一无所知，还需要大乘菩萨的帮助。所以，作为菩萨就有义务去帮助他们，让他明白真理的涵义，这是佛教的中心思想。

第三、不能跟外道同居。

当然，无论在单位还是家庭，都会遇到很多外道，如果与他们有一些交往，或者仅仅是身体跟他们住在一起，并没有太大的问题。但是，如果你已经认为这些外道的法超凡绝伦，修外道的人也让你五体投地，并以此发心而经常接近他们，经常跟他们来往，这种情况就是不允许的。

皈依的六条戒律中没有一条是不可企及的，只要愿意皈依三宝，都能够做到，所以，受皈依戒不应该有什么顾虑。这就是皈依的学处。

皈依的修法已经介绍完毕，如何在修行的道路上迈出坚实的步伐，就在于你们自己了。事在人为，希望在不久的将来，你们都能交出一份完美的答卷。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光一 11-8、菩提心的修法

菩提心的修法

菩提心的修法分三，一、菩提心的重要性；二、菩提心的基础——四无量心的具体修法；三、菩提心的修法。

一、菩提心的重要性

第二个内加行的修法是发菩提心。菩提心的修法说起来十分简单，但做起来却是非常不容易的，它要求我们必须彻底放下自私的心。但是，从无始以来到现在，我们的自私心已经串习得太久太久，这个习气对我们来说是根深蒂固、极其浓厚的。积重难返，想立即将其铲除，自然绝非易事。

但也不是没有办法，办法就是先修慈悲心。我们为什么那么自私？归根结底，就是因为没有慈悲心，不为他人着想，一切的一切只是为了自己打算。如果真正生起了比较强烈的慈悲心，菩提心也自然而然会大功告成，没有那么麻烦，没有那么困难。很多修法都是有诀窍的，掌握诀窍以后，就不那么难了。如果没有诀窍，让你当机立断地放下一切自私心，全心全意地投入到利益众生的事业当中，一般是不容易做到的。但是，无论有多大的难度，我们一定要去做。

菩提心为什么那么重要呢？因为，无论修净土宗、禅宗等大乘显宗，或是修密宗，其出发点皆是菩提心，这是它们的共同基础。

比如念佛人希望能往生极乐世界，这也要取决于他的目的是什么。如果他认为轮回很苦，不愿意轮转其中，要到极乐世界去享受，他往生的目地只是为了自己的享受，这就已经南辕北辙了。因为修净土法门，也需要四个条件，其中的菩提心已经荡然无存，又怎么能够往生呢？

禅宗讲明心见性，为什么要明心见性？明心见性以后要做什么？其实，明心见性的最终目的还是要转*轮度众生。如果没有考虑度化众生，仅仅为了脱自己的生死，希望能够大彻大悟，就不是大乘佛教里的禅宗，只能是小乘法而已。

所以，一切的大乘法都需要以菩提心作为基础，密宗当然也需要。没有菩提心，所作所为的因从根本上就已经错了。倘若因地不正，必使果招曲迂，所以一定要发菩提心。

真正发起无伪的菩提心，就会不讲任何条件地付出一切。菩萨的要求就是这样：自你发心学大乘佛法以后，就不允许为自己打算。
　　有人会反问，我们现在都是普通的凡人，不为自己打算，自己的事情又怎么办呢？

对于这个问题，我们可以明确地答复：如果你放下自己的事情，一心一意地投入，无条件地付出。那么，自己的事情就会自然而然地成办，这毫无疑问。对此，有很多公案可以证明，历代高僧大德的传记无不是最佳的例证。所以现在一定要发菩提心。

发菩提心是所有大乘佛教的基础，不发菩提心就无法修大乘法。无论是大乘法或小乘法，在法的本体上是没有太大差别的。

比如，念一句六字真言“嗡玛呢巴美吽”，是大乘法，还是小乘法，或是密法呢？在它的本体——这六个字上面，并没有大乘小乘的差别，如何来区分大小乘呢？就是要看你的动机，即你为什么要念六字真言。

若是为了得到世间的名誉、财产、健康、长寿等而念此观音心咒，就既不是大乘法，也不是小乘法，而只是世间法；

如果你念诵的目的是为了解脱，但只是为了自己一个人的解脱，没有为其他众生着想，这个六字真言的念诵就是小乘法；

如果你念六字真言时，没有求世间法，而是求解脱；不但是求解脱，而且不是为了独善其身，而是为了天下一切众生的解脱而念，那么这句六字真言就是大乘佛法；

在这种发心的基础上，若具备了密宗所讲的殊胜见解和修法，如一切法本来清净和生圆次第的修法，以这样的观点和方法去念六字真言，那就是密法。

这样，六字真言便有了从世间法到密法的各个层次的差别。六字真言就是这六个音节，其上并没有这些分别，念出来的是同样的发音，但是由于动机、目的的不同，就导致各种差别显现于其上。

同样的，在佛像前供一盏灯，是大乘法，还是小乘法？若不看动机，便说不清楚。如前所讲，若是为了得到健康长寿等而供灯、烧香、拜佛，就通通和解脱没有任何关系，纯粹是世间法；如果是为了自己的解脱，就是小乘法；如果是为了一切众生的解脱，就是大乘法；若再有密宗的智慧和修法，那就是密法。

在一盏灯的灯芯、油和供杯上，是分不出大小乘的，在所供奉的佛像上也同样不能区分。如果是以菩提心供养阿罗汉，就是大乘法；如果发的是世间的心(健康、长寿、发财、工作顺利)，即使供养密宗的普贤王如来等，还是世间法。所以，法本无高下，关键在于发心，由于发心的不同，其结果也有着天壤之别。这相当重要。

在座的各位中也有许多人曾听闻过密法，接受过灌顶，也有很多是念佛或坐禅的人。那么，现在我们回头看一看，当你去接受灌顶时，是出于好奇心？还是觉得接受灌顶后，就会有一些前

所未有的收获？你是为了脱自己的生死，还是为了一切众生？你的目的究竟是什么？念佛人也是一样，你一心不乱地祈祷阿弥陀佛，为的是什么呢？还有，心里不起任何杂念的修禅人，你的目的又是什么？请大家都回头反省一下。

或许很多人的目的就是为了自己。那么，无论是为了自己的解脱，或是为了自己的健康长寿，则根本不是大乘法。你自以为得到了灌顶，实际上没有。灌顶肯定是大乘的灌顶，但因为你没有这样的发心，便不能成其为大乘法。如果不是大乘法，小乘的灌顶并不存在，世间法中也没有这样的灌顶，那你得到的是什么呢？绝不是真正意义上的灌顶。所以，大家一定要了知菩提心的重要性。没有菩提心，便不可能修大乘法。

刚才讲了供一盏灯，诵一句咒，是怎样区分大小乘、世间和出世间法的。以前我也有一个这方面的开示，讲了外道和佛教的差别，世间法和出世间法的差别，大乘和小乘的差别，其中也提到过这些。在这方面一定要有正确的认识，这些都是非常重要的知识。

这些问题说明，没有菩提心就无法修大乘法，凡是想修大乘法的人必须要发菩提心。

二、菩提心的基础——四无量心的具体修法

要发菩提心，首先要修慈悲心，若慈悲心真实不虚，发菩提心也就易如反掌了。

打一个比喻，当一个人的母亲生病的时候，如果他对父母很孝顺的话，就肯定会把母亲送到医院治疗。这时，他是不会求什么回报的，只是无条件地付出。他不会对母亲提出，我送你去医院的话，以后你要怎样怎样，这是为什么呢？因为，他对母亲怀着强烈的慈悲心，所以不求回报，这叫做无条件。菩萨也就是无条件地付出。

通常，世俗人也有一些慈悲心，但他的慈悲是针对父母亲友的，相对陌生人而言，平等的慈悲就难寻难觅。而菩萨的慈悲心就可称之为无缘慈悲心，也就是无条件、无意识、平等地利益众生。无论你跟他有没有关系，无论是经常来往的亲朋好友，或是萍水相逢的陌路之人，他都以平等的慈悲心相待，这叫做无缘的慈悲，也可以叫无条件地付出，这才真正是大乘菩萨的行为。除非你不想修学大乘，那就另当别论，人各有志，你也可以从小乘法起修，最后证得阿罗汉果。但只要想学大乘法，即使步履艰辛，也必须迎难而上。

我们可以循序渐进，首先培养慈悲心，虽然慈悲心与菩提心还有一定差距，但如果具备了慈悲心，就有发起菩提心的希望。所以，我们先讲慈悲心的修法。

若要广修慈悲心，那么慈、悲、喜、舍四无量心都需要修；如果不愿意太广，就只修慈无量心和悲无量心，这是中等的修法；有些人的根基不一样，希望更简单，就可以只强调悲心的修法。你们大多是刚刚开始修慈悲心的，最好完整地加以修习，才会收到预期的效果。所以在现阶段，四无量心我们都要修。

为什么称作“无量”的慈悲喜舍呢？因为修慈悲喜舍的功德不可思议，无法衡量，其善根深广难思，故叫做无量心；再则修慈、悲、喜、舍时，其对境是普天下所有众生，因众生数量无尽，所以也称作无量心。

四无量心在经书里依次是慈悲喜舍，舍心列于最后。但是在修法时，舍无量心却位居第一。因为所谓的舍无量心就是平等的观念。如果没有众生平等的感觉，则修出来的慈心、悲心都将成为片面的慈悲心，是不完整的。所以首先要修舍无量心。

(一)舍无量心的修法

舍无量心的修法有两个步骤，第一是观想，第二是思维(或叫观察)。

观想的时候，是以人为对境，无需观想本尊上师等。在自己的右边观想一排人，左边也观想一排人。

右边这一排是现世当中害自己的仇人。如果今生没有仇人，便可观想经常害自己的一些魔障，如魔或鬼。如果这样观想也感觉困难，就可以想象，在无始以来的流转当中，我们肯定有数不清的怨敌，就把他们观想在自己的右边。

左边这排人是现世的父亲、母亲以及兄弟姐妹等亲眷，也就是对我有恩的人，观想他们坐在自己的左边。

无论是怨敌，或是亲友，他们实际的相貌怎样，就观成怎样。观想就是这么简单。

第二是观察。

首先，对右边的怨敌象平时一样发起嗔恨心；对左边的父母亲人，生起爱心、贪心。生出贪嗔心以后，再回头省察：刚才我于怨生嗔，于亲生贪，而且不只是这一次，长久以来我一直都是如此，但这样有没有道理呢？我应该去观察一下。

具体观察的时候，可以从过去、现在、未来三个角度来思维。

首先观察左边的怨敌：他们不论是人或非人，现在虽然是我的仇人，想尽一切办法来伤害我，但他们是不是在过去、现在、未来的生生世世当中都是这样呢？答案是否定的。

虽然他们现在不择手段地加害于我，但在过去世，他们肯定曾做过我的父母。当其做我父母之时，也和现在的父母一样，心疼我、照料我，为了我宁愿舍弃自己的一切，对我的恩德是那么

深厚，给我带来那么多利益。

再观察未来的下一世，当我们再次转世投胎，改身易形时，他们也不会永远都是我的仇人。而且，在无有穷尽的来世当中，他们会再次做我父母。再次做我父母时，也会与现世父母完全一样，要为我克服诸多困难，给我带来极大利益，可谓恩德巍巍。

也许无须等到来世，在不久的未来，在这一生的下半辈子也随时可能会发生变化。上半辈子他对我竭力迫害，但在下半辈子我们也有可能成为水乳交融、心心相印的朋友。

所以，从长远的角度来看，所谓的仇人也是不一定的。我们也曾互为父子兄弟，只是现在回忆不起了。如果这些仇家能够回忆我们互为母子的经历，就绝对不会加害于我。例如，在两人打架打得最激烈的时候，他们若能猛然忆起前世母子拳拳、手足情深的情景，所有的仇恨就会瓦解冰消，他们会立即扔掉武器，停止打斗，这是肯定的。使我们相互敌视的罪魁祸首就是无明，是它使我们前世的父母亲友们无法回忆过去。所以，即使现在他们害我，我也不能责怪他们。

这并不是精神上虚幻的寄托或安慰，事实就是这样。什么叫做仇人？什么叫做亲人？我们在轮回中流转，你、我、他都经历了一段漫长的时光，在这个过程当中，有时是仇人，有时是亲人，亲怨都是不一定的。这样再三思维后，修得比较好时，对仇人的嗔恨心会慢慢地淡化，直至最后完全消失。所以，舍无量心的修法极其重要。
　　之后，便开始对右边的亲属进行观察，对他们的观察与左边相反。

他们虽然现在是我的父母或者亲属，为我遣除各种违缘，给予各样恩惠，对我恩重如山。但他们是否生生世世都是这样呢？也不是。前世或者前世的前世，在无始以来的六道轮回当中，他们肯定很多次地做过我的仇人，甚至伤害过我的生命，这是必然的。

再看看未来又如何呢？他们会不会在以后的生生世世中，永远做我的亲人呢？结果也是否定的。当我再投生到另一个身体的时候，他们很有可能会成为我的仇人，那时候，就与现在右边的人一样，会千方百计地伤害我，甚至掠夺我的生命。即使在今生，虽然此时我们互相牵挂、情意绵绵，但也许在不久的将来，我们就会反目成仇、分道扬镳。这决非耸人听闻，如果在短期之内不能解脱，长时漂泊轮回的话，这就是确定无疑的。

这一切就像演戏一样，现在这边的人扮演我的仇人，另一边的饰演我的亲属。但是下一辈子就会角色互换，演仇人的扮作亲属，演亲属的饰为仇人。因为现在我们为无明所遮蔽，没有智慧了知以前的事情，对未来的前途也茫然无知，现在唯一知道的，只是眼前很短暂的时光。

但轮回却是极为漫长的，在这个过程当中，如果能够回忆前世，或以长远的眼光静心观察，我们就会深深地体会到所谓的亲人与仇人，根本就是无常的，确实象演戏一样。这就是观察的方法。

这样观察后，我们会开始发现，原来我只是用了一双异常狭隘的眼光，去看了一个很短很窄的范围，便指定谁是我的敌人，谁是我的亲人，对敌人生嗔恨心，对亲人生贪心，因为我有了这样的错误认识，所以就产生了这样不正常的贪嗔。

前世今生不是宗教的教条，不是臆造的神话，而是千真万确的事实。而且在这样轮转再轮转的过程当中，在我们投生的大多数时候，都是需要父母的。由此可知，现世的冤亲都曾经做过我的父母，我也做过他们的父母；同样，彼此也都做过仇人，只是在今天不能回忆而已。

大家应该思索，这一切究竟是事实，还是教条？如果你认定这是教条，就请你拿出证据来推翻。可是，任何一个人，任何一种学说，无论过去还是将来，都根本无法推翻它。相反，却会有越来越多极具说服力的、强有力的证据来证明它。所以，这些都不是教条，不是无中生有的捏造，而是事实。

虽然是事实，为什么以前我们却从未察觉到呢？因为我们没有受过佛的教育，自己又不能高瞻远瞩、未卜先知，所以一直都是这样迷茫。现在依靠佛的教育，终于使我们清醒地看到冤亲等都是不一定的事实。

这既是理论，也是修法。观察以后，一定能有所体会。若不相信，你们可以尝试在一个月或者半个月之内去思维，我敢保证会有感受的。那时，你就会确确实实感觉到亲怨就是不一定的，虽然片面的贪心、嗔心仍然存在，但能意识到这是错误的。既然已经意识到错误，你就会慢慢地去改。以上是舍无量心的修法。

这种修法最后的结果是什么呢？它有临时和究竟的两种结果，我们万万不能停留在临时的结果上，这是一个危险的地方。有什么样的危险呢？当你这样修了一段时间，体会比较深时，会对仇人没有特殊的嗔恨心，不想去害他；但对亲人也同样没有亲切感，也不愿意去利益他，亲怨都似乎很平等。但我们所需要的不是这样的平等，虽然这是修法要经过的一个阶段，但最终我们要超越它。如果你停顿在这里的话，就成了我们前进的一个障碍，这叫做无记的舍心。无记的舍心就是不善不恶的平等心，这不是我们的目标，我们必须要逾越这种无记的平等心。

但是无记的平等心并非完全不需要。首先要设法把片面的贪心嗔心降下来，降到一定的水平之后，就没有了粗大的贪和嗔，然后，我们就要在此基础上进一步思维：这些众生虽然对我们有利有害，但对于有害的这一部分，我们应不记前嫌，而只强调众生对我们有利的一面，也就是按照慈无量心的修法中所讲的知母，念恩，报恩的修法进行思维。这样，我们对所有的众生就能生起平等的慈悲心，这才是四无量心的舍心。舍心就是这样培养起来的，这非常重要。舍心修好以后，我们可以转入慈心的修法。

(二)慈无量心的修法

慈心的本意是什么呢？愿一切众生获得快乐，这种念头叫做慈心。慈心修法也有两个步骤，第一是观想，第二是观察。

现在不用观想两排人，只须观想一个对境：现世的母亲。她的相貌是什么样的，就观想成什么样，如果她现已不在人世，就将她生前的模样，观想在自己面前。

然后我们开始思维，母亲现世对我有怎样的恩德：我们就要作三个重要步骤的思维，也即：知母，念恩，报恩。

第一是知母。生死轮回、前生后世是一个不争的事实，虽然现在我们看不见，但是从无始以来，在如此漫长的轮回中，在三千大千世界的每一寸土地上，我们曾经死过成千上万次，也生过成千上万次，每一次生命的流转，大多数都要依靠父母，所以我们敢肯定，所有的众生都曾经做过我的母亲，而且不是一次，而是无数次，这叫做知母。

第二是念恩。就是我们要忆念他们曾经做我母亲时的恩德。虽然这些恩德是难以度量的，但在此修法里，可以归纳为五种：第一、赐给肉体；第二、赐给生命；第三、赐予财产；第四、赐教世间法。这四种是从世间的角度讲的。第五是从出世间的角度来忆念，今天我们能有机会听法，有机会修行，有机会解脱，这也是仰仗母亲所赐的人身。如果没有这样的人身，这一切都不可能有。所以，要从这五个方面去思维。

1．赐给肉体：没有父母，我们每个人都不可能有今天的这个身体，这是很肯定的。

2．赐给生命：出生以后，如果母亲不养育我们，每个刚刚落地、嗷嗷待哺的婴儿都无法依靠自己的能力去生活。从这方面看，不但肉体是母亲给的，连生命也是母亲赐予的。

3．给予财产：我们刚刚降临人间的时候，每个人都是两手空空，身无分文。吃、穿、用等所有的基本生活用品都是母亲赐给我们的，这是给予财产的恩德。

4．教授世间法，每个人出生时，都不会说话，不会走路，连吃饭都不会。这些人间最基本的知识都来源于母亲，在这个世界上，我们的第一个老师也就是母亲。这就是教世间法的恩德。

这四点在这里讲的不是很多，但却要反复思维。小的时候，母亲对我们如何慈爱，她克服了多少困难，辛辛苦苦地打工、干活，养育我们……，我们每个人都可以从实际生活当中，提取大量有用的修行材料。

我们都明白，天下所有的父母，对自己的子女都是极其关爱的。哪怕是毒蛇、老虎等猛兽，虽然可以凶残地杀死其它生命，然而对儿女们依然是舐犊情深、慈爱有加，这是有目共睹的事实。既然动物都能如此，作为人又岂能例外呢？可见父母的深恩厚德是难以尽述的。

大多数人对母亲都有不同程度的慈悲心，通过这些观察，对母亲难以抑制的慈悲心就会源源不断地生起。

第三报恩，母亲不但现世是我的母亲，对我有这样的恩德，而且在多世累劫当中，她也无数次地做过我母亲。每次做母亲时，都与现在一样，对我有那么多的恩德，她为了养育我含辛茹苦、任劳任怨，还造了那么多杀生等罪业。一位母亲从怀孕到最后命终之时，在养育一个孩子成长的过程中，要造多少杀盗等业，这是每个人心里都十分清楚的。因果报应，纤毫不爽，她当时为我造业的果报，我没有办法代受，却要让她独自去承担。

若她已不在人世，就很可能已因为我而造业堕落到地狱、饿鬼或畜生道中，正为众多剧苦所逼迫，备受折磨、度日如年。去救她，还是对她的痛苦熟视无睹？答案是毋庸置疑的。如果我无能为力，还情有可原，既然有办法，为什么还不立即行动？这样，想救度母亲的念头就会不由自主地生起来。

怎么去救度她呢？孝敬母亲财物吗？她现在身处何方，我都不知道，又怎能将钱财物品送给她呢？这些是无济于事的。更何况，钱财又能起到什么作用呢？能减轻她的痛苦吗？能让她永得安乐吗？不可能！那该怎么办呢？唯一的办法就是修法，通过修法救度她，这才是报答母亲无边恩德的最好方法。如果这个念头很强，就可以为了母亲而将自己的一切弃置不顾了。

刚才讲过，若自己的母亲患了重病，孝顺的子女绝对会不顾一切，即使在交通不便的地方，也要把母亲背到医院治疗。他不会考虑把母亲背到那么远的地方所面临的种种艰难，只会无条件地付出。

同样，如果慈悲心修得好，就会有很大的动力。这种慈悲心就会一直鼓励我们，不让我们停留。生起这样的慈悲心后，就能够放下自私的念头，不管自己成佛也好，不成佛也好，都没有关系，始终将母亲的利益放在第一位，时刻督促自己：我就是要去度她！

这仅是以自己的母亲为对境，我们需要再将对境扩大，转到这一世对我不利不害的普通人。他们曾经也做过我的母亲，在做我母亲时，跟现在的母亲完全没有两样。同样赐给我肉体、生命、财产、教世间法，使我们有学法的机会，和现世母亲一样对我有这些利益。

当对普通人修得比较好的时候，再转到对仇人进行观想，将其纳入对境，对其修慈悲心：此人现在虽然这样害我，我却不能责怪他，因为无明的阻碍，使他已经忘却我们曾互为父母的经历，如果他知道曾经发生的一切真相，是绝对不可能害我的，他这样做是可以理解的。他以前做我母亲的时候，同样对我有如上的四种恩德。我现在如果不但不能利益他、反而加害他是不应该的。

对现在的母亲、亲属、普通人甚至仇人都可以这样去思维。最后起座的时候，要把观想范围再一次扩大，对一个村，一个县，一个国家，整个地球……最后，对遍天下的一切有情都会产生同样的慈心。

为什么首先以母亲为对境，然后是普通人，再次是仇人，最后是一切众生呢？这是一种诀窍。如果首先对所有的众生观想，而不是按照如上次序，就会导致这样的问题：表面上看来，好象慈心、悲心已经具足了，但实际上，当遇到有人害你的时候，这种不牢固的慈悲心就会倏然消失。所以，要依照次第进行观想。

为什么要首先观想母亲呢？因为对母亲发慈悲心是比较容易的，从易处下手，先对母亲生起慈悲心后，对其他人也就会觉得比较容易了。不能先做最难的，否则你会觉得根本无法对仇人等一切有情生起平等的慈悲，那时你就会失望。

为了避免这些问题，就要依次观修。这样观修以后，即使今后有人害你，你也不会对他有太大的嗔恨心。作为凡夫，虽然现在有了菩提心，也不可能一点儿嗔恨心都没有，但相对而言，这种嗔心不会保持很久，也不会很强烈。

这是慈无量心的修法。

(三)悲无量心的修法

悲无量心的本体是愿一切众生脱离痛苦，要有一心一意祝愿一切众生脱离大大小小所有痛苦的念头，这种不造作的发心，才是真正的悲无量心。

具体的修法是什么呢？身、口、意的具体要点如前所讲，在观想上师、祈祷上师之后，就开始进行观想和思维。

有关悲无量心的观想有两种观点：

1．修悲无量心的时候，要观想自己的母亲，就像修慈无量心时观想自己母亲一样，母亲现在是何相貌，就如是观想，这是一种观点。

2．修悲无量心时，要观想一个正在感受难忍痛苦的众生，如屠宰厂里待宰的牛羊或其它生命；或者，自己认为人世间哪种痛苦最惨不忍睹，就将正在承受这种痛苦的众生观想在自己前面。观想时，不能把自己当成旁观者，象看戏一样地看着他们。而要把自己也观想成这个众生，也可以把自己的母亲观想为这个众生。

修法时按照两种修法的任何一种观想方式都可以。

如果观想自己的母亲，就与前面一样。将母亲观想在自己面前，然后修知母；知母修好以后，再忆念母亲的恩德；其后，就思维如何才能报答母亲的恩德。知母、念母、报恩修完后，接下来的修法就是悲心的修法。

首先，要培养这样的念头：愿现世的母亲脱离一切痛苦，这比较容易。然后观想，我的母亲本来希望自己能享有人天所有的快乐、幸福，不愿感受任何痛苦。虽然她不愿意接受痛苦，但她经常做的却是让自己感受痛苦的业，她的所想和所做是背道而驰的。如果她不愿意痛苦，按理来说，就不应该去造业，但事实恰恰相反，她却不明事理地经常造业，既然造了种种恶业，接踵而来的痛苦就是无法回避的。另一方面，虽然她希望拥有人世间所有的快乐，但是她却没有去做使自己快乐的因——行善。如果不做善事，她就不会得到人天善果。这一切，都是因为无明，正是无明才使她的所作所为颠倒错乱，最终得到的便只能是痛苦的煎熬。

既然母亲正在饱尝痛苦，我们该如何观修呢？就是要完整地修以下四条：

1．发愿，即愿我的母亲能够脱离一切痛苦；

2．希求，即非常希望母亲能够脱离所有的痛苦；

3．发誓，我从现在起就要为母亲脱离所有这些痛苦而努力。这样发誓后，我们还应有实际行动，作为大乘菩萨，发了菩提心以后，就要去弘法利生。虽然每个人的能力是不一样的，有些人差些，有些人强些，但无论能力如何，从现在起，就应该要有这样的想法和实际行动。

4．祈请，在有了第一发愿、第二希望、第三发誓以后，如果没有三宝的加持帮助，仅靠自己

的能力也不一定能够实现这些目标，所以要祈请三宝加持我能够让我的母亲脱离所有痛苦。

这四条不但修悲无量心时需要，而且在修舍无量心、慈无量心以及喜无量心时都需要。

这样发誓后，要不要去实践这誓言呢？当然要，否则就是欺骗所有的佛菩萨，是有罪过的。但实现此誓言也需要过程，也要根据自己的能力，能做多少就做多少。想一下子让所有的众生脱离痛苦，是不可能的，暂时能让一个众生脱离痛苦，就让一个众生脱离痛苦，能度一个算一个。

总而言之，从现在起一定要有实际的行动，如果没有实际行动，现在的发誓，就等于是骗人的谎言。说具体一点，如果碰到路边的残疾人或是真正一无所有、生活窘困的人向你讨钱，你却视而不见，那你的誓言到哪里去了呢？还有，比如你能讲一点儿法，其它人又不懂，请你给他解释一些问题，你并没有其他理由，只是出于私心就拒绝了他，那么，以前你虽然曾经发誓：从现在起为了母亲脱离痛苦而努力，但实际行为却大相径庭。这说明，当时你也许在心里诚恳地这样想过，也许你当时内心根本就没有真正发誓，仅仅是嘴上说说而已，无论哪种情况，没有实际行动都是不对的。

大乘菩萨发了大悲心后，并不是必须立即脱胎换骨，对自己所有的事情都从此不管，专门去利益众生。如果能这样做当然好，但这也需要一个过程。若能首先自己成佛，再去度化众生也可以。无论怎样，在对现世母亲进行观想时，就要以这四种发心反复修习。

对现世母亲发起这样的心，是很容易的，这样修起来以后，再观想一个普通人，对他修悲无量心。首先也是知母，即现在他虽然不是我母亲，但是久远劫以来，其做我母亲的次数却是无量无边的……，他也与我现世母亲一样，不愿意接受任何痛苦，却一直在造令己受苦的因；她也非常希望得到快乐，但整天种的无非是使自己不愉快不幸福的因。她是这么痛苦、可怜、愚昧，我多么希望她能够脱离这样的痛苦啊！我愿将自己三世所有善根回向给她，使她能脱离这样的痛苦。从现在起无论有多艰难，我都会尽最大的努力去做使她脱离痛苦的事，在这个过程当中，愿上师三宝加持于我，使我能够给他们带来一些利益。要依次从这四个方面去想。

对普通人修完以后，再观想你的仇人，对他也如是修悲无量心。起座前，把所有的众生观想在面前，对一切有情观修悲无量心。这便是悲无量心的修法。

在这些修心的过程中不能认为，因为经书上这样要求，所以我才这样思维。所谓经书的要求是指：如果你要修菩提心，就应该这样修，顺序就是这样，可是做不做却是自己的事情。不管经书上怎么要求，发菩提心当然要主动，不能被动，发出离心也是如此。所有认为“修法上这样说或是上师说要这样做，所以我才这样做”，或者“因为佛告诉我要这样做，我才这样做”的想法，都是不对的。

无论是佛的教言也好，上师的教言也好，若你心里没有真实的体验，就是被动的。我们应该做到，无论佛是否要求我们去度众生，我们都应将度化众生、利乐有情当作自己义不容辞的责任。

有些人会想，现在我自己都是一个凡夫，又怎么去度众生呢？虽然你现在是一个普通人，连外加行都没有来得及修，但是你可以发愿：我现在虽然没有能力，但是我要努力让自己具备这样的能力，等到有能力的时候，我一定要去度众生。这样的发心是必须要有的。如同一名学生在读书的时候，什么能力也没有，但是他依然可以有很多未来的想法计划，如毕业后要怎样去开展自己的事业等等。同样的，我们现在也需要一个长远计划：虽然我现在于修行上没有很大功德，但这些是能够做到的，做到以后我一定要去度众生，一定要去帮助众生！这样的想法一定要有。若没有这种发心，你所修的菩提心就是无根无蒂、不具生命力的。

(四)喜无量心的修法。

喜是欢喜心，愿一切众生不离开快乐，就叫做喜无量心。修欢喜心的时候，也有观想和思维两个步骤。

观想的时候，也要先将自己的母亲观想在前面，然后对母亲进行知母、念恩、报恩的思维，每座里面一定都要有这三个修法，接下来就修喜无量心。

修喜无量心要将母亲现在所拥有的，无论是出世间修行方面的功德，或是世间的种种圆满(如健康长寿等)，作为修行对境，修欢喜心，进行如下四种思维：

第一发愿：愿我母亲生生世世不离开现在的快乐、幸福。

第二希求：希望母亲不离开现有的世出世间功德，而且愿她所拥有的一切善妙功德能更加增盛。

第三发誓：从现在起，为了母亲不离开这些世出世间的功德，我要备加努力。发誓以后，还应将这些誓言付诸于实际行动。

第四祈请：愿上师三宝加持，令我能够让母亲不离这些快乐和幸福。

这四个过程都要一一观修。修好以后，再换一个普通人的对境。对普遍人修完后，再换一个自己的仇人。起座前，观想天下所有的众生，对他们修喜无量心——愿一切众生永不离开快乐。

这些修法就是四无量心的修法。实际上，四无量心中的舍心，也应包含慈心和悲心，这种慈悲心没有任何亲怨分别，没有落入片面的泥潭，对一切众生都平等相待，这才是真正的舍无量心。也是菩提心的唯一的基础。

没有这样的基础，尽管嘴上说得再漂亮："愿一切众生离苦得乐"，实际上却心口不一。有些人只是因为经书上是这样写的，所以才鹦鹉学舌般地跟着念诵，但心里却没有丝毫菩提心的影子。我们修发心的时候，发心的偈子要念十万遍。但如果你的心里没有配合，光念偈子有什么用呢？没有用！只有心里有这样的决心，口中也如是念诵，才能使发心更坚固、更稳定，所以我们要真诚地念诵十万遍。这样念除了有很大的善根外，更重要的目的是巩固我们度化众生的发心。

这样修并不是自我欺骗，而是在明了真相以后，将以前因愚昧而导致的那些错误尽力挽救，改邪归正而已。刚才所讲的都是确凿的事实，以前我们因为盲目无知，所以没有平等的慈心和悲心，现在恍然大悟以后，就会生起平等的慈悲心。

在把前面的外加行和皈依修完以后，一定要下功夫修这个法。因为我们现在所处的不是别的地方，而是轮回。无论轮回中的天堂还是人间，都是非常可怕的。既然想从这个恐怖的地方逃出去，当然要下一点功夫，想轻轻松松地逃脱是不可能的，所以要接受这些修法。

放下自私心，生起利他的平等心虽然有一定难度，但这也不是常人所力不能及的。我们曾讲过，这不是神仙、登地菩萨以及佛做的，这就是一个普普通通像我们这样的人能做的事。很多人去做了，也成功了，他们已经做出了表率，我们只要愿意，做到这一切也是顺理成章的事。

有些人会想，这些太麻烦了，只要求求福报就行了。为了求福报而信佛当然比不信佛好得多，但这绝对不能解决生死轮回的根本问题。我们现在讲的都是能让我们解决根本问题的一些修法，所以难度当然会有。你们每一个人都知道，办企业、上班以及从事一些创造性的工作，也会有难度，但还是要去做。目的是什么呢？目的是钱。既然为了钱都愿意这样吃苦，这样努力，那么为了解脱，为了全体众生的解脱又怎么能不付出呢？

发菩提心的这些修法，是佛菩萨为大乘佛子指引的必经之路，除非你觉得轮回好，不需要解脱，不做也可以。可是，你现在觉得好不等于以后仍觉得好，当来世转入三恶趣的时候，就更不堪设想。到那时，好与不好已无力扭转，趁现在有办法的时候，大家一定要抓住时机。

我们也曾讲过，要发出离心，但并不意味着从此以后就什么都不能做，不管家庭的事，不管孩子的事，不管单位的事，……，当然不是这个意思。家庭事务，孩子的教育，自己企业的发展等等，可以照样去做，而跟普通人不一样的是什么呢？普通人的目的，无非是为了发财等等，这些就是他们最崇高的理想。学佛的人一旦发起无伪的出离心，就不会觉得这些是最好的，他们知道还有更崇高的人生意义。虽然这些世间的事务暂时要去做，但只是一种临时的谋生方法而已。

现在尽管发了菩提心、出离心，可还是人呀，人要活在这个世上就要吃，要穿，要生活，这些生存条件当然要用自己的双手去获得，佛也没有对在家人要求自从发出离心的第二刹那起，一切都要放下。但我们最终的目的不是这些，而是求解脱，这样的观点叫出离心，这是每一个学佛的人所应该做到的。佛不会勉强我们每一个人都要发出离心、菩提心，但如果你想解脱的话，就要接受这些修法。若不肯接受，不这样去想，不这样去做，就无法解脱。摆在我们面前的就是解脱道，你不接受，就等于是拒绝解脱。除此以外，佛也没有告诉我们第二条解脱道。

象菩提心这样伟大的发愿，是只有在佛陀教法下的修行人才可能才具备的。其他世间的鬼、神，或是任何一个未修法的凡夫，他们不但白天没有这样的念头和实际行动，即使连做梦都梦不到。菩提心是非常高尚的一种发心，这一世我们有机会去感受这样的发心，去修习菩提心，实在是千载难逢，应该值得庆幸。所以，外加行修完以后，一定要去体会、去感受这些大乘佛教的精髓。

大乘佛教的中心思想就是这些。念咒、磕头、烧香、拜佛是不是大乘佛教？可能是，也可能不是，衡量的标准取决于有没有这样的发心，所以，四无量心的修法至关重要。

凡是想修大乘法的人，就要这样修，就要有这样的发心。没有这样的心，就放不下自私心，有自私心，就不会为众生付出什么，即使付出，也是有条件的，希望自己能有所回报，这样的付出不是大乘佛法的精神。我再三讲过，大乘菩萨要付出，而且要无条件地付出，这才叫做无缘大悲，这是很重要的。

总结归纳从外加行到发菩提心的这些修法，我们应该明白：有三种心行一定要放弃，若不舍弃，便无法修学大乘佛法，无论念佛、打禅或修密……，你都绝对不是大乘行者，亦非小乘行人，这种"修行人"该如何称呼呢？简单地说，只能称为信佛的人，但不是学佛的人。我们讲过，信佛、学佛是两回事。信佛是你觉得佛陀很伟大，佛说的是真理，你不反对，但自己不去行持佛法，这叫做一般的信佛。而学佛是指，佛陀怎么做我也一定要如是去做，虽然现在我不能具足佛陀的一切功德，所作所为无法与佛陀一模一样，但是要有此决心，这才是学佛。那么，在修行过程当中，我们要断除哪三种心行呢？

第一要放弃追求世间圆满的欲望。这种贪欲若不肯放弃，那么烧香、拜佛、念佛、打座、做功课等，都是为了获得世间的圆满，你做的这些根本与解脱无关。贪图这一世的健康长寿，或者下一世的人天果报，都叫世间法。

不能贪求世间法，并不是指从今以后不要去工作，不要去发展自己的企业等等。但只能将这些当作临时的生存手段，做为一个活生生的人，我们的人生目的和价值不是这一点，而是在轮回里寻求一条非常安全的出路。所以第一个要放弃的就是贪求世间的念头。

如果你割舍不下，就仅能算是修人天福报，与解脱还相差万里。若是这样，不修五加行也可以，只须在自己家中设置佛堂，供养供养佛，或者去庙里烧烧香、拜拜佛，或许你能得到今生的健康长寿以及后世的人天福报等。珍宝人身如今己经获得，难遇佛法如今己听经闻，却连这么一点蝇头微利都不肯放下，那么，你要等到哪一天才能真正开始走解脱道呢？追求世间圆满的结果对你来说只能意味着：长劫轮回在所难免，解脱之日遥遥无期。因此，一定要放下贪欲尘世之心。

第二要放弃的是自私心。很多人虽然在念佛、磕头，但其目的仅是为了自己解脱轮回。比如一些人也在精勤地修五加行，若问他们：“你为什么要修五加行？”很多人都会想：“如果不修五加行，以后我就不能听大圆满或是其它密宗的修法。”“你不能听密法又会如何呢？”“没有机会听大圆满或者大手印的法，我就不能成就。”“你不能成就又怎样呢？”“我不能成就，就会始终呆在轮回里，那多苦呀！”。那么，他们修五加行最终的目的还是为了自己不痛苦。若是这样，就说明他修的五加行，从名称上看是大乘佛法，但实际上却不是，因为他们只是为自己而修，没有考虑其他众生的解脱，所以这不是大乘的修法。因此，第二个要放下的就是自私心。

有人又会提出疑问：如果没有自私心，是否便不用忏悔自己的罪障？从今以后也不必为了清净自己的罪业而修法，金刚萨埵也不用修了？不是这样的，这些修法都需要修，修的时候也可以观想清净自己的罪业，但这不是自私之心。因为要度众生，首先必须要有度众生的能力才行。怎样才能让自己有能力呢？就是先修金刚萨埵的修法，清净自己的罪业；再修曼茶罗的修法，增长自己的资粮，这样把自己的身心调整好了以后，才能具备能力。之所以强化自己的这些修行能力，不是为了自己，而是为了将来度众生。因此我们也不用这样疑惑。

从另一角度讲，若菩提心真正生起，其本身就有清净罪业的能力，如五无间、谤法等很严重的罪业都能因此减少，而普通的杀生，偷盗等十不善业，就可彻底清净。如果不修其它法，仅修菩提心，也能够达到这样的目的，再有其他修法的帮助会更快，所以，第二个要放下的就是自私心。

第三要放下的是什么呢？等到把加行修完之后，就要去领悟、感受无我，即修密宗或者大圆满正行的修法，其中所讲的重点就是证悟空性的修法，那时，我们要放下我执，这是为了能够更好地无自私的渡化众生。这是第三个要放下的。在修加行的时候，暂时不必急于去修空性，此时的机缘还没有成熟。

修出离心时，要放下世间；修菩提心时，要放下自私；修无我时，要放下我执。这些若不舍弃，所谓的出离心、菩提心就都是空话，不可能生起，所以要把它们放弃。
　　今后，在修行过程当中，要时刻观察自己有没有进步，如何观察呢？

第一、修外加行时，我们要观察：在没有闻修此加行法时，我们对世间有何看法、有何贪执；修了外加行中人生难得等一系列修法后，对世间又有怎样的看法，如果前后毫无改变，一切还是为了自己世间的健康、长寿、快乐等，便可确认自己的修行没有任何进展，没有任何收获。

第二、修菩提心时，同样要反省：在听闻修持菩提心修法之前后，我的私心有何等差别？如果修法之前，一切只为自己，对他人的苦乐无动于衷；修法以后，虽然口里天天在念发菩提心的颂词，哪怕念了十万遍，但内心深处还是认为其他人的好坏都无关痛痒，只盼自己能早日得解脱、自己能早日明心见性、自己能早日往生西方极乐世界等等，没有为众生着想，那就可以确认，听加行修加行，自己没有任何大乘法的收获。

放下我执，对我们来说还有一定距离。虽然在修加行的过程中，根基好的也有可能明心见性，但对一般人而言是比较难的。所以对这点，暂时还不能要求。

总之，第一要舍弃世间，第二要放弃自私心，但不能产生误会，认为出离心是消极逃避，菩提心也是不能实现的妄想等等。一旦有这样的想法，就会成为修行的障碍。如果如理如法地去修，这些修法与你们的工作家庭并没有任何矛盾。在佛住世时，印度的很多国王在治理江山管理天下的同时，也在发菩提心，这根本没有抵触。所以你们不能以为一旦发了菩提心，就没办法生活和工作。

希望大家能够重视菩提心和出离心，绝不能认为出离心、菩提心可有可无，从而放弃这万劫不复的修行机会。从无始以来，我们已经历了成千上万次不可思议的生死轮回，直到今天还是一个普通人，再过几十年告别人世时，如果没有加紧修行，只能再次空手归去，除了所造的如山黑白之业外，其它什么也带不走。所以，在整个生命轮回的过程当中，这一世是非常关键的。

无情的事实就是这样，珍不珍惜此机会，全凭自己做主了。

三、菩提心的修法

四无量心修完后，就要正式修菩提心。

首先，我们要认清菩提心的概念是什么？菩提就是觉悟的意思。菩提心，在这里就是为一切众生的解脱，自己发誓修此觉悟的智慧。

菩提心需要具备两个条件。第一个条件是对所有众生的无缘慈悲心——大慈大悲。在大悲心生起后，就会自然而然发起想去帮助众生的心。

若已经有了这样的发心，那么要去度众生，帮助别人，什么样的方法最好呢？若搞一些慈善机构，帮助人们解除一些现世困苦，这当然也是菩萨行为里的一种，但这不能解决根本性的问题，根本性的问题要怎么解决呢？我们讲过，最重要的是让每一个人、每一个生命自己去认识轮回的真相、人的特质以及怎样从轮回里找到出路……，也就是为他们指路最为重要。为了让他们明白这些道理，首先我们自己要有智慧。若想为众生指引一条完整的路，就要自己成佛，成了佛才能有这样的智慧。所以要为度化一切众生发誓成佛，这便是第二个条件。

以上两个条件具备了才是真正的世俗菩提心。

我们每次修法之前都要发菩提心：为度化一切众生而发誓成佛，为了获得佛的果位，所以我听法、所以我受戒、所以我皈依、所以我做功课、所以我去放生等等，这就是大乘菩萨最重视的菩提心

菩提心的前提是四无量心，然而仅仅只有四无量心，对一切众生都非常慈悲，有极其难忍的慈悲心，却没有考虑为一切众生而成佛，就缺少了利益他们的方法，在两个条件中只具备了第一个条件，就不能称之为菩提心。

另有一些人认为：佛已经断除了所有的障碍、过失，圆满具足了一切功德，很伟大，所以我要成佛。他虽然有成佛的心愿，但并没有考虑到众生的解脱。因为缺少第一个条件，所以这也不是菩提心。只有具足了非常完整的动机，才能叫做菩提心。

初发菩提心时，因为慈悲心有非常强烈的、中等的、不强烈的三种差别，所发菩提心也因此而有以下三种：

第一是国王似的菩提心，也是最差的一种。世间国王必须在自己先登位以后，才能治理天下。同样，自己首先成佛，成佛以后再度众生的发心，就叫做国王似的菩提心。

第二是船夫似的菩提心。船夫总是和他船上的乘客一起到达彼岸，他既没有办法先走，也无法令客人先走。有些慈悲心比较强的人也会发心：如果我先成佛，再来度众生，其间要经过很长时间，不能让众生等那么久，所以，在众生没有成佛之前，我也不应该自己先成佛，我只能在他们成佛的时候同他们一起成佛。这就是中等的菩提心。

第三是牧童似的菩提心。牧童总是将放牧的牛羊驱赶在前面，而自己走在最后。慈悲心极强的人也会将众生的解脱放在首位，视众生的利益高于一切。首先最要紧的就是让一切众生先成佛，等众生脱离痛苦以后，再考虑自己成佛。这叫做牧童似的菩提心，也是最上乘的菩提心。

这三种都是标准的菩提心。但是，由于慈悲心的强度不一样，所以愿力也不一样

往昔的米拉日巴尊者、无垢光尊者等高僧大德，他们都修菩提心，正因为有了这样的动机，他们才能够排除万难。有一句话叫“为法忘躯”，那些高僧大德为了修法，可以不顾自己的身体、不顾任何艰难险阻。有了这样的菩提心，就能很快成就。大乘佛教最关键的不是别的，就是慈悲心。有了慈悲心，所有修行上的功德都会具足。如果没有慈悲心，却妄想修大乘法，实在是异想天开!

我们不能望而却步，灰心失望地想：“这太难了，我肯定一辈子都做不到。”肯定能够做到，关键在你愿不愿意修。这些修法本来就是为人而设的，不是为佛或登地菩萨定的，你一旦愿意接受，用不着一辈子的功夫，仅需几个月或半年左右的专心修持，对菩提心就一定会有感受。所以不要怕修菩提心，修好菩提心后，也不要怕修空性。对世间法非常看重的人便惧怕出离心，自私心极重的人就惧怕菩提心，执着特别强的人就惧怕空性。这些都需要一个过程，只要肯修行，无论什么样的修法都能适应，最终一定会稳操胜券。

至此，菩提心的初步修法已经讲完，自他平等等其它修法，大家可以参阅《入菩萨行论》。

修加行就是自我锻炼的过程，要亲自去观想、思维、感受，当菩提心真正生起以后，再去受菩萨戒，这样才能够得到菩萨戒。现在有很多人，因为曾参加过传授菩萨戒的法会，就自诩受了菩萨戒。于此我要提醒诸位，自己如果没有菩提心，哪有可能得到菩萨戒呢？这是不可能的。所以先不要急于受戒，而要反反覆覆发菩提心，真正有了为了度化一切众生发誓成佛的决心以后，再去找一位善知识，在他面前受菩萨戒，这样才能真正得到菩萨戒。得戒以后，再去学习菩萨的学处，菩萨的戒律。菩提心没修好以前，就不要仓促地去受菩萨戒。

目前最重要的就是修四无量心，四无量心的修法已经讲得比较清楚，不懂的地方可以参阅《大

圆满龙钦心髓前行引导文普贤上师言教》。至少要把它的内容背下来，并付诸实践，这样就很有希望成就。即或今生没有修起真正的菩提心，也因为有了这样的串习，在心田里已经播下了菩提心的种子，这个种子最晚在下一世肯定会成熟，这是有教证的。经书上有记载：这一世发造作菩提心的人，下一世能够度化整个南瞻部洲的众生，他之所以会变成这样的菩萨，其原因之一是缘起力，原因之二是菩提心的加持力。所以现在就要下功夫，不能认为：放下自私心，我做不到！就草率地退却了。恒河沙数般的佛菩萨都是从凡夫地开始修行的，我们也一定能做到。所以，现在至少要开始修造作的菩提心，这很重要。

至此，已讲了四个外加行及内加行中皈依和发心的修法。你们在每一个修法完成以后，都应回头比照，看自己的出离心、皈依的决心、无伪的菩提心等等是否已经增上，还要观察自己修法的发心是否具备了不造作的菩提心。若什么进步都没有，跟以前完全一样，那只是数量上的完成，质量上还没有完成，就需要重新修。

《普贤上师言教》的作者是巴楚仁波切，他的弟子当中，没有一个人未曾修过好几次五加行，都是修了一遍又一遍。我们更不能认为这些修法仅是加行，只须修一遍就万事大吉。加行是需要付出一辈子的精力去修的法，作为一个修行人，终生都不能离开这些修法。只是在修行初期对加行更强调一些，后面会强调其他的一些修法而已，但加行是自始至终都必不可少的。

在修加行期间，每天早上起来的时候，观想皈依境中的诸佛菩萨、上师、护法都安住于前面虚空中，他们手中法鼓摇动的声音将我们从梦中惊醒，观想完后，也可念诵其它语加持的仪轨，如果没有，就直接念诵《开显解脱道》(附后)。

念诵的方法是，如果在修人生难得，那就从开始一直念到人生难得修法竟，不要再往下念，然后反反覆覆去思维人生难得。回向之前，将剩下的仪轨念完。这样，在一座里就要念完一遍仪轨，如果早晚各一座，一天就要念两遍。修其余的加行时，仪轨的念诵可以此类推。念诵仪轨时，最好念它的汉文音译，但是应当知道自己到底在念什么，所以就应在念诵前，首先看仪轨的义译，对仪轨的内容了如指掌，这样才比较好。下面是仪轨：

前行念诵仪轨·开显解脱道
全知麦彭仁波切 造
喇嘛钦
上师知(三次)
达 救 逆 嘎 鹅德 瓦札
暇满难得犹如优昙花
逆那顿钦 耶 云 耨 雷 拉
既得大义超胜如意宝
德 札 逆巴达瑞 匝耶 拉
获得如是此身唯一回
顿钦 丹 戒 登玛莫这 巴
若未修持究竟大义果
顿 梅 切匝 杰 巴达 加拉
我等无义虚度此人身
滚 秋 根 地喇 咪 特 吉 则
总集三宝上师悲眼视
达 救 顿右 谢 巴 欣吉 漏
愿获暇满实义求加持
第一修法竟
地 昔 踏 加 莫达漏 云 右
诸法无常迁变如闪电
耨 杰 刚 拉 萨 江 戒 波秋
思维器情悉皆坏灭法
切 瓦 诶 香 南 切恰麦 江
决定死亡死时却不定
达 怎 斯 吉 让 够 谷 内 色
心执常法唯是自欺诳
瓦 美 昂德 内 巴 达 加拉
我等恒处懈怠放逸中
滚 秋 根 地 喇咪 特 吉 则
总集三宝上师悲眼视
莫达 切瓦湛 巴 欣吉 漏
能念无常死亡求加持
第二修法竟
嘎 那 雷 追 南样 切莫杂
黑白业果永时亦不虚
杰 追 勒瓦梅波 拉 德 雷
于此无欺因果正道中
库 当 酿安 得 波 秋色囊
显现一切轮涅之诸法
让谢 让 拉门 巴 诶那 样
虽知自作定熟于自身

策 印 皆 叨 莫尼 达 加 拉
我等无力如法作取舍
滚 秋 根 地 喇咪 特 吉 则
总集三宝上师悲眼视
给 德 浪 多 结 巴 新吉 漏
能作善恶取舍求加持
第三修法竟
足 巴 嘎 卫 德 埃 芒 当 单
具足众多难忍之苦痛
得 瓦囊 卫 耶 利 杰 瓦剑
彼现安乐欺意无常众
杂 吉 彭波塔 达 德 鄂 杰
一切有漏五蕴痛苦因
卡 色 扣 瓦枚耶敖 札 样
三界轮回犹处火坑中
得达莫西 恰 单 达 加 拉
我等不知如是尚贪世
滚 秋 根 地 喇咪 特 吉 则
总集三宝上师悲眼视
诶 炯 三巴吉瓦 新 吉 漏
生起出离意乐求加持
第四修法竟

此上是外加行的四个修法。其中，“第一修法”是指人生难得，“第二修法”指死亡无常，“第三修法”指因果不虚，“第四修法”指轮回过患。修外四加行时，只有观想和思维，所以念一遍仪轨即可，念诵方法如上所讲。

在仪轨中，因果不虚的修法位于轮回过患之前，与以前讲的修法顺序有点不同。在修法时，先修哪一个都可以，但是念诵时要依仪轨。

下面是内加行皈依的修法。
复次不共前行之皈依者：
登 德 华 萨 香 钦 雅嘎诶
于前如意宝树五枝上
喂 色喇嘛乌金多吉羌
中央上师乌金金刚持
杰 波 喇嘛耶丹卡 竹 谷
传承上师本尊空行聚
登 德 吨 乔 地 色 桑 吉 南
前方师尊三世一切佛
意 色逆追特 钦 怕 波 凑
右旁亲子大乘圣者众
佳 德颂 绕 累 玩 南巴剑
后枝安奉善说众经卷
云德乔加年让给登当
左侧八大尊者声缘僧
塔 够 益西秋 炯 凑 南得
周围智慧护法众环绕
秀 杰 地 色 嘉 耶 踏 加 根
所有十方三世皈依境
玛苍枚巴德 贡 达 萨 卫
悉皆明观犹如芝麻荚
登 德让当 玛瘦 都 吉 当
于前我与母等众亲眷
卡 恰 森 剑根 吉 给 德 得
及诸遍天有情敬顶礼
地 德 内 纵 香且 酿 布 瓦
从今乃至菩提果之间
耶 起 乔 给 嘉 色昼 瓦 三
发起殊胜信解而皈依
以上的偈颂，要边念边观想皈依境，然后再念皈依偈：
那 葵 内 色那 卡 刚瓦耶
安住虚空遍满虚空者
喇 嘛耶丹堪 竹 措 南 当
上师本尊空行诸会众
桑 吉 秋 当 帕 波 给 登 拉
诸佛正法以及圣众前
达 当 桌 折 给 贝 嘉 色切
我与六道众生敬皈依
于如上皈依境前而发心者：

在专修皈依时，当观修的感受比较深了，就要一边观想，一边发誓皈依而念以上的四句，要如是反复念十万遍。

下面是发菩提心的修法。

发菩提心的时候，还是要将修皈依时所观的皈依境观想在面前，于诸佛菩萨上师三宝前发菩提心。

初修四无量心：愿诸众生永具安乐等。

四无量心的颂词此处没有写完，因为这颂词在许多法本里都有，可以依照那些法本的颂词来念诵。

次正行发心者：

吙！结达地 色 嘉瓦这 阶吉
吙！如同三世佛佛子
香 且乔 德特 讷吉 巴达
已发最胜菩提心
达 江 卡 恰 桌 根 扎 西些
我亦为度遍天众
喇梅香 且 秋 德 森 吉 多
愿发无上胜觉心
上颂诵十万遍后

发菩提心的偈子就是以上四句。修法时，依次修完四无量心、菩提心，体会很深了，再反复诵此四句。若刚刚入座，还没有很好的观想思维，就首先念发心偈，是不对的。此偈也要反复念十万遍。

皈依十万遍和发心十万遍念完以后，五加行中的这两个内加行才算完成了。

次殊胜密咒果乘之发心：

达 当 塔 意 思 剑 南
我与无边诸有情
噫内 桑 吉 印巴拉
本来即是正觉尊
印 巴西 波 达 涅德
了知如是之自性
香 且 确 德 思 吉 斗
即发殊胜菩提心
如是随力诵

以上四句是密宗特殊的发心词，没有说要念十万遍。

供曼茶者：

嗡阿吽
秋 扬 年 涅 秋给 央 卡 色
法界等性法身净刹土
让 囊玛 嘎 隆 格 热 诶 央
自现不灭报身五佛刹
卡 恰折 给 央各 古巴 南
周遍化身刹界诸庄严
根 桑 得 钦 秋 波 真德 玻
普贤大乐供云而奉献
嗡那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎，萨帕那萨玛耶啊吽
如是而供献

修诵金刚萨埵者

啊 达 格谢则 巴得 单 当德
啊 于自梵顶莲花月垫上
华 单多吉森 花 达 卫 多
吉祥金刚萨埵皎月色
多吉者 怎 您玛 耶 当 切
执持铃杵双运白幔母
隆 给 切凿 多吉 杰 仲 耶
圆满报饰金刚跏趺坐
特 嘎 达当吽拉耶 吉 谷
心月百字旋绕于吽(>)字
德 贼 金 瓦德 折 达 巴 解
降下甘露清净诸罪障
以具足四力，观想降下甘露而净除。并诵百字明：

嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴底叉知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热吽、哈哈哈哈吙、班嘎万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊

后行者：

滚 波达 讷莫西 蒙 巴噫

怙主！我以愚昧无知故
丹 策 雷 讷 嘎 央 年
于三昧耶有缺犯
喇嘛 滚布 嘉 凑 皆
怙主上师祈救护
左握多吉怎巴得
亦即主尊金刚持
特 吉钦布 达 涅 剑
具足大悲体性者
桌 卫 左拉 达 嘉 切
众生主尊我皈依
达 当 森 剑 唐 加杰格 颂 特匝瓦当烟 拉 各丹
我与一切有情，身语意失坏之根本支分
策 年 巴 踏 加 透 漏 夏 所德 者 昵 冬这咪?
誓言，悉皆发露忏悔业障、罪堕、种种
措?踏 加 香样?达巴?匝?德所?噫 所 瓦 达 杯
垢染，悉为清净而作祈祷。如是祈祷后，
多吉森?慧?压?内热 结窝雀结达策?年?恰?踏
金刚萨埵亲谕："善男子，汝失坏之一切誓言，
加 达巴印耨噫 囊 瓦欣?内让拉 特贝?让当 森
皆已清净。"说后融入自身，观想自己
剑?踏 加多吉森?慧?格?杰巴?萨? 拉耶?折达
与一切有情皆成金刚萨埵身，
并诵六字心咒
咒：嗡巴札萨埵吽
最后回向者：
给瓦德 噫 涅 德达
我今速以此善根
多吉森 华 哲 杰 内
成就金刚萨埵尊
桌 瓦 久 江玛利巴
令诸众生无一余
得耶沙拉告 巴 校
悉皆安置于此地
发愿者：
达 当 森 剑踏 加结
我与一切诸有情
达 策 年 恰根 达 将
失坏誓言皆令净
德 内香 且 酿 布 瓦
从今乃至菩提间
丹 策 南 巴达 巴 校
三昧耶戒愿清净

金刚萨埵百字明咒中，有几个字在不同仪轨中前后的顺序有些不一样，但这也不矛盾。修哪个仪轨，就依那个仪轨的念法即可。

上师瑜伽者：
哎玛吙
让 囊 达巴 降 样 卡 色
自现清净浩瀚佛刹土
让 哩多吉那 救 玛 萨 卫
明观自成金刚瑜伽母
谢握切吉 达 咚涅笛 当
梵顶千瓣莲日月垫上
嘉 内 根 地 乌金 多吉羌
总集皈处乌金金刚持
嘎 玛 也 则多吉拖 窝 南
白红寂悦执持杵盖(托巴)瓶
隆 给 期 凿 措 嘉 耶 当 撒
圆满报饰双运措嘉母
格拉让雄 杰 地 皆 扣 凿
身圆自生续部之坛城
匝结 喇嘛夸 竹 丹剑 吉
本传上师空行守誓等
德结 工挝雪瓦印 德 耶
安住如同解开芝麻荚
阿压狼 内得 贼 益 西巴
如是乌金刹土智慧尊
恰 达 瓦巴 佶 波 登拉特

犹雨融入观修之所依
吽！欧坚意吉努向 参
吽！乌金刹土西北隅
巴玛改萨 东波拉
莲茎花胚之座上
雅参 乔 革 俄 珠 尼
希有殊胜成就者
巴玛炯 内 写 思扎
世称名号莲花生
扣 德夸 桌忙 布 果
空行眷属众围绕
切 杰吉色 达 折 吉
我随汝尊而修持
新吉 拉 些 谢 色 所
为赐加持祈降临
格日巴玛思德吽
格日巴玛思德吽
此七句颂诵三、七遍而迎请融入后，复行七支供者：
吙！德逆 理 德 给贝 香 擦 漏
吙！化身尘数恭敬而顶礼
囊 折 耶 样 根 桑 巧 贝 巧
奉献现有本圆普贤供
才 绕 内 萨 德 冬解 期 夏
无始所积罪堕皆忏悔
靠 地 给 措 根拉吉 耶让
轮涅一切诸善作随喜
桌 卡 结折多吉 格 耶 内
乃至轮尽祈驻金刚身
杂吉 秋结库 漏估 德 所
祈请常转深广正*轮
给 措 玛哩 桑 吉 脱 些 哦
无尽善聚回向成正觉

从“吙！化身尘数恭敬而顶礼”到“无尽善聚回向成正觉”这七句叫七支供。我们曾经讲过，有人将大礼拜与皈依一起修，但完整的修法不是这样，而是要分开修。若分开修，在行大礼拜时，就要念此七支供。

祈请者：
讷 校 乌金 旺 格剖涨德
西方乌金自在无量宫
得 夏 格 颂 特 结折瓦得
善逝身语意之化现者
匝 韦 朗 德桌 卫 顿拉巡
为利瞻部众生而降临
热 怎 卡 竹 茫布 库 吉 锅
持明空行会众作围绕
巴玛炯 内 结拉措 拉索 瓦得
祈请乌金莲师诸圣众
乌金巴玛炯 内 拉 索 瓦 得
祈请乌金上师莲华生
达 拉旺 格 新吉 拉 德索
祈祷赐予灌顶作加持

如是以胜解、虔诚之心猛厉祈请后，观想其光明甘露相续而入自梵顶后，获灌顶加持。另又莲师与任何本尊无别之上师瑜伽者：如以马头金刚为例，明观本性为莲师，形相为马头金刚。

玛 那 遮 色 旺 格压 宜那
红黑三角自在无量宫
德 那扑亩贼 波 单 当德
黑魔男女匍伏座垫上
旺 各加波巴玛嘿日嘎
自在胜尊莲华黑日嘎
巴 玛 热结初屋南吉 谷
莲部愤怒诸尊作围绕
达针 旺 各拉措 拉所 瓦得
祈请马头自在诸圣众
乌金巴玛炯 内 拉 索 瓦得
祈请乌金上师莲华生
达 拉旺 格 新吉 拉 德索
祈祷赐予灌顶作加持
如是以胜解、虔诚之心……获灌顶加持。

如是大威德者：
糖 那诶 雷札 布 压 噫纳
诶(AJ)变蓝黑愤怒无量殿
新吉切 狼 贼 波 单 当德
阎罗水牛蜷卧座垫上
佳 华 雅曼达嘎新 吉 些
文殊雅门达嘎大威德
些 波初屋札 波 靠 吉 锅
佛慢忿怒眷属作围绕
新 吉 些 布 拉措 拉索 瓦得
祈请怖畏金刚诸圣众
乌金巴玛炯 内 拉 索 瓦得
祈请乌金上师莲华生
达 拉旺 格 新吉 拉 德索
祈祷赐予灌顶作加持

自从“西方乌金自在无量宫”到这以上的三种祈请文之中观想莲师时念第一种祈请文，其余的不用念。

观想同上。
后行修四灌者：
喇咪 内 色 耶给折 色 雷
从于上师三处三字上
澳 贼 嘎 玛 糖 色 雄 内色
发出白红蓝色三种光
让各 内 色 特 毕新 吉 拉
融入自身三处作加持
拉 样喇嘛库 吉 澳德耶
又复师偕眷属化为光
苍 毕 兰 内 酿 格特雷 特
由自梵穴融入心明点
喇咪 特 当让 森 耶 麦巴
上师意与自心成无别
森 涅 聂玛秋 给昂 压 贝
心性本然法身中安住
哲巴耶 达 旺 伊 益西 脱
清净四障获得四灌智
兰耶 炯 香 格 耶 问杰波
精熟四道现前四身果
巡 拉 旺 格 玛 哩脱 巴 杰
获得一切灌顶及加持
如是而观想
嗡啊吽巴扎格热班玛色德吽
随力数诵。
最后发愿：
结瓦根德样达喇嘛当
生生世世不离师
札 梅 秋 结华 拉隆 修内
恒时享用胜法乐
沙当兰 结云单 造 内
圆满地道功德已
多吉蔷 格顾旁 涅 脱 效
唯愿速得金刚持
此前行念诵仪轨为麦彭降华吉巴所造，增上善妙！
念诵时，如果时间比较多，莲师心咒“嗡啊吽巴扎格热班玛色德吽”可以多念一些。

密宗特别讲究传承，修法的时候一定要有传承，并且一定要有口传。没有口传，仅在书店里请回法本，然后像看小说一样，它怎么说，你就照着怎么做，这是不允许的。因为这会产生一些问题，会有偏差。因此，一定要有传承。传承是古往今来那些修证极高的高僧大德，一代一代不间断地传下来的清净法脉。为什么藏密直到现在修起来都那么快，效果那么明显？就是因为其传承、口传从没有间断过，一直保存下来的缘故。虽然在这些过程中也有人灭过佛，但是法脉一直没有间断过。因为从未间断，传承就有加持的作用。我们得到传承，就可以得到历代修行人的加持，所以一定要有传承，这样才有资格修密法。否则的话，即使观想人生难得、无常等外加行修法，也不能算正规的修法。到此，加行传讲暂时告一段落，望大家善自珍重，好好修行。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光二 上师瑜伽
上师瑜伽

今天开始讲上师瑜伽的修法。“瑜伽”这二字出自印度梵文，是修行、修持的意思。上师瑜伽就是上师的修持(也即修持上师)。

一、修持上师瑜伽的意义及前期准备

为什么要修上师瑜伽呢？自从我们皈依后就成了佛教徒，发了菩提心就是真正的大乘佛教徒，修金刚萨埵可忏除罪业，修曼茶罗可增长资粮，而修上师瑜伽则可让我们得到上师的加持，得到上师的加持则有助于证悟大圆满的无上智慧。

如果外加行、皈依和发心还没修好的话，就暂时不必专修上师瑜伽，只需略修即可。修行时念诵仪轨也有一些要求，在一座当中外加行的部分如人生难得、死亡无常等都要修，但可修得略些。接下来如果是在修上师瑜伽，则大部分时间都放在这个修法上；如是在修发心的话，也如此类推。

念诵仪轨的方法有广略之分。简略的就是遵照《普贤上师言教》前面所附的〈开显解脱道〉前行念诵仪轨，在每座中都需念一遍。譬如修菩提心时，从〈开显解脱道〉的开头一直念到发菩提心为止，然后开始循环不断地念四句发心偈，起座时，再把菩提心以后的仪轨念完。修上师瑜伽时也是一样，从人生难得到曼茶罗都要简单地修一遍，然后开始修上师瑜伽，起座时将剩下的仪轨念完。广的仪轨比较长，也较繁复，一般人或受限于时间，或因念诵的难度较高，一天念一遍就够了。譬如修菩提心，早上的一座从外加行开始念并简略地修，直到菩提心为止，然后只就菩提心反复地修，下面的仪轨就不再念了，起座时做一个回向。晚上的一座也要从外加行开始简略地修，菩提心的部份就多些时间专修，起座时将早上剩余没念的仪轨念完。如此修比较省时，能多念仪轨当然是好，但再加上思维与观想，可能时间会过长，所以个人要视自己的情况去安排取舍。

由于〈开显解脱道〉特别简短，上师瑜伽修法中有些偈子在此处就没有，在广的仪轨中才有。这些偈子在《普贤上师言教》中可以找到，大家只需照书念就可以了。至于其它的修法，一般照〈开显解脱道〉念是可以的。有些特殊的偈子，如三身曼茶罗的仪轨，在〈开显解脱道〉中只有一句，就太略了。有时间的话，还是念广的仪轨比较好。以上是念诵仪轨的方法。

今天课堂中有些人是新来的，虽然以前没有听到上师瑜伽之前的修法讲解，但网上有音频可下载，也有整理过的文字资料可上网查询，再加上《普贤上师言教》的书，我想利用这些方法应该是可以开始修的。以后如有机会听讲，可从头再听一遍。如没有的话，就只好这样修了。需要注意的是，有些居士既没有灌顶，也没有传承，自己请了法本就回去任意地修，这就不对了。

密宗的正行修法就更不允许如此。为什么呢？因为这样修不仅修不出结果，更由于没有窍诀而会出差错。但是，像人生难得或死亡无常这类不是正行的基础加行修法，若根据所有的录音和文字资料来修，应该不会出任何差错，所以这次新来的人可以先这样修。不过这并不是正行的修法，要修正行以前必须先听讲才可修，只听录音带得不到传承，任何人的录音带都无法给你传承。因此，最好听一个传承再修。

希望凡是来听法的人都能实修，何时修完要视每个人的情况而定，但总要有个开始。如果要求所有人在同一时间修完，可能不太实际，不过每天至少应安排两个小时来修法。早上可早起一个钟头，在梳洗完毕，未用早餐之前，就开始打坐一个钟头。晚上下班后，吃过晚餐，再打坐一个钟头，这是最起码的要求。

为了生活我们都可以忙碌地投入工作，为了了脱生死，又怎能不尽力投入呢？所谓的生活也就是几十年的时间，现在拼命发展、赚钱的成果，是决不可能在下辈子继续享用的。这几十年的生存是在人间，再怎么难也都可以过。如果换了身体、环境、时间，下一世是怎样就谁都不敢说了。世上没有任何人，可以真正推翻轮回的存在。虽然有各种说法，但到目前为止都无法推翻轮回。不仅如此，我们还有强力的依据来证明轮回的存在。可以肯定的是，每个人无可避免地都要转世，下一世转做什么样的众生，谁都不知道。对此，我们一定要有所准备。

很多人怕老时日子不好过，所以现在拼命赚钱存钱以作准备。为了下一世，为了解脱轮回，为什么就不做准备呢？不为后世打算，是很愚昧的行为。我们在一天当中一定要有适当的时间用在修行上，其余的时间可用来工作。学佛后如果立即放弃亲友及生活来源，也不是很合理。修行人历来都有两种：出家人，没有世间的责任，主要任务就是修行与弘法；在家人，佛并没有要求所有人都出家，在家人应该担起家庭与事业的责任，但这只是为了生存，并不能解决生老病死的问题。所以希望每个听法的人都能去修，只要修就会有进步、就会有收获。如只听讲而不修的话，是不会有收获的。

汉地居士由于缺乏系统的佛学教育，很多行为都不如法。只要哪里有灌顶，火供，会供，修财神、长寿等法事，很多人都十分感兴趣。可是，如果不修行，这些活动也解决不了什么问题。真正的修行对每个人来说都是非常重要的，很多人却对这些修法没有兴趣。不修，就不能解脱。听法后一定要好好想想，需不需要解决生老病死的问题？如无所谓，就不用修行了，但对每个人来说，这都应该是很重要的问题。重要但没有方法解决也没用，可是佛已经给了我们方法。所以居士们在有机会、有条件的情况下，一定要对听法、修法加以重视。如果只愿参加所谓的灌顶等法会，对要下点功夫的修法却不感兴趣的话，就是不能解脱的前兆。也许在轮回中流转时，会因此得到一些财富或健康长寿，但解脱是没有希望的。要解脱就必须系统地听，系统地修。其实对每个生命来说，这都非常重要，只是除了人以外，其它生命都没有这个机会。在人类当中，也只有学佛的人有此机会，所以一定要珍惜。

二、关于依止上师

在密乘中，上师的加持是非常重要的，尤其是证悟大圆满，其方法既不需要逻辑推理，也不靠气脉明点的修法，生起次第也不强调。虽然加行中金刚萨埵的修法有一些简单的生起次第，但这不是重点。在所有加行修完之后，最后要证悟空性的关键就是依靠上师的加持。

当然，并不是任何上师都能给予加持，必须依止有加持能力的上师才可以得到加持。就如同杯中要有水才可以喝了止渴，如果是空杯，再怎么倒也无法用来止渴一样。有一些自称是金刚上师、大活佛的人，却不一定有加持，也不见得都是上师。别人的真假如何我们不必理会，但自己一定要依止一位真正的金刚上师。外加行中讲过依止上师的方法，也列出了密宗上师所应该具备的条件。如果一位上师具足了这些条件，自己有信心的话就可以依止为根本上师。如果没有具备足够的条件，那么最好就只是恭敬他，去请教问题或结缘就可以了，但要作为自己的根本上师是不够资格的。

有些居士认为上师替自己解决了一些世间的疑问，或有时摸摸头、拍拍肩膀，自己心里得到一些温暖，但这与修法或成为密法的金刚上师并没有直接关系，因为一个普通人也可以让你感受到类似的温暖。密法的金刚上师不是要教你一般做人的道理，或是解决你家庭、事业、感情上的难题，而是要能教你通过修行来解决生老病死的问题，有这样能力的人才可作为你的金刚上师。

在汉地有一种普遍的现象，假如一个陌生人自称有了不起的头衔，或具备某种特殊能力，大家就盲目地去依止。过后看到此人有不如法的行为时，又立刻开始毁谤。这样的依止方法，给藏传佛法带来了非常不好的影响。

密法特别强调在选择根本上师时要详加观察，绝不允许盲目依止、接受灌顶。如果以前已经依止了，现在能做的就是只看上师的好，而不能挑他的缺点。事实上，凡夫人眼中的缺点也未必真是过失。也许这些上师只是修行比较好的凡夫，而作为凡夫，总是功过并俱的。除了佛以外，没有人能达到完美无缺的境地，如果一味地观察这些上师的不足，徒自造做恶业而已。

三、具体修法

依止上师后就要开始修持上师瑜伽。具体的修持可分三个阶段：观想、七支供、祈祷。

1、观想福田

观想的方法有两种：一、观想自己根本上师的相貌。譬如：如果法王如意宝是自己的根本上师，就以法王的相片为准来观想法王的相貌，而无需观想任何本尊如莲花生大士等；二、将上师观想为莲花生大士。外貌观想为莲师，但实际本体是自己的根本上师法王如意宝。

我们应该如何选择适合自己的观想方式呢？有些人对上师具有特别强烈的信心，一看到上师的相貌就生起无与伦比的欢喜心，与看到一般佛像的反应是有所不同的，这样的人就直接观想上师的相貌，而无须观想其它本尊。如果对上师虽然有信心但不是那么强烈，观想时也只能视上师为普通凡夫，信心难以增长，如此则应观想佛像。一位真正具格的上师，在本体上就是佛的化身，也就是佛。观想时外表要对照经书中佛像的描述，而本体则是自己的根本上师。修五加行时，是统一观想莲花生大士，有极个别的人可以观想上师，但按经书中的要求是观想莲师。

首先，应该请一幅标准的莲师单身像唐卡，因为书中的图片通常都太小，不适合用来观想，观想的方法就比照金刚萨埵的观想一样。为什么观想的表面是莲师，而本体是自己的根本上师呢？这就与缘起有关了。从前，当谛诺巴尊者在给玛尔巴大师(密勒日巴的上师)灌顶时，头上现出了本尊的坛城，谛诺巴尊者问玛尔巴：“你是从本尊座前接受灌顶，还是从上师我的座前受灌顶呢？”玛尔巴想，从上师座前接受灌顶比较容易，而在本尊面前接受灌顶则非常难得，所以他回答道：“我还是从本尊座前接受灌顶吧！”话音刚落，所有本尊都倏然消失而融入上师，当时谛诺巴上师就说这个缘起不好。因此，后来虽然玛尔巴的法脉很长，自己也得到很大的成就，但其后裔却因此缘而如彩虹般地消失了。因此，密宗特别强调对金刚上师的信心。由于金刚上师在这一世给我们传法灌顶，与我们有极深的法缘，所以观想莲师的本体为金刚上师可以比较快速地成就。其它的佛菩萨也时时刻刻在度化众生、加持我们，但金刚上师与我们更亲近一些。因而，如此观想上师能加速成就。

书中对莲师的服饰以及它们所代表的意义都有详尽的描述，在此不再多作讲解，如是观想即可。莲师周围要观想其它的佛菩萨及护法神。当我们在修皈依或金刚萨埵的前部分时，自己仍是自己，维持不变。可是修上师瑜伽时，要将自己的相貌观想为金刚瑜伽母，而本体则是胜海空行母，就是莲师的空行母。为何要如此观想呢？修上师瑜伽时，如果自己仍为普通人，就会带有普通人的邪见，例如对上师有不好的看法等，从而对修法造成障碍。如果将自己观想为金刚瑜伽母，由于缘起的关系，则可断除这些障碍，因此要这样观想。

在金刚瑜伽母头顶一箭许的上空观想莲花生大士，观想好后就开始念诵。由于〈开显解脱道〉太过简短，这里我们就念广的仪轨，我先将传承念一遍：

让 囊 恨 哲 大巴 绕 加 扬
自现自成清净无边刹
够 巴绕 奏 藏 斗 花 热 威
庄严铜色吉祥山中央
让 涅杰 珍多吉那 久 玛

自身观为金刚瑜伽母
呀　戒　夏　逆　玛　　萨　这托　怎
一面二臂红亮持刀盖(托巴)
呀　　逆　斗　达　现　色　那　卡　则
双足舞式三目视虚空
谢窝班玛　簸　大　涅　得荡
头顶日月千瓣莲垫上
加　　内　根　地　匝哦喇嘛荡
总集皈处根本上师尊
瑞　美　措　吉多吉哲　波哥
无别海生金刚变化身
嘎　　玛　荡　　旦　云　逆夏　侧　坚
白里透红亮泽童子相
抛卡秋　故　匝为　洞　玛　索
身着大氅内法咒士衣
压　戒　夏　逆　加　波　弱　波　达
一面二臂国王游舞式
夏　意　多吉　云　贝　托　哦　　那
右手金刚左持托巴瓶
哦　拉　达　旦　班　米年　叶索
头戴具瓣莲花鹿耳帽
千　空　云　那得　洞　叶　秋　玛
左腋之下殊胜空乐母
为　波　策　记卡张贼　色　　那
以隐式持三尖卡张嘎
加　赛　特　利　怄　彭龙　那　耶
住于彩虹明点光蕴中
谢　扣　怄　昂扎为　贼　波　龙
外旋绚烂五光庄严界
哲　波　吉邦　涅谢匝昂荡
化现君臣二十五尊者
加窝班　智　热　怎　耶达拉
印藏成就持明诸圣众
卡　　卓秋　炯　达　坚　真　达　的
一切空行护法如云聚
萨　洞　年　内　亲　波　昂　德　萨
住于明空大平等之中

这一段要念完，并且要边观想边念。念诵偈子的作用就如同西藏人的一个习惯，当有人要求我们捎信给在外地的人时，我们就会在自己的手指上绑一根线作为提醒。等到达目的地时，一看到那根线，就想起要捎的信了。念诵仪轨的目的就是要提醒我们该如何观想，如果念时不观想，并不是没有任何加持，但好比手上绑了线却没有口信要带一样，已失去了最主要的意义。接下来观想莲师身上放光，这些光形成网状围绕莲师，每个网孔中都安住一位佛菩萨、大持明者、护法等。接着开始念七句金刚句：
吽！　鸥坚　耶　戒讷　向　参
吽！邬金刹土西北隅
班玛给萨　东波拉
莲茎花蕊之座上
雅参　秋　革　怄　哲　尼
希有殊胜成就者
班玛炯　内　意　色　扎
世称名号莲花生
扣　德　卡　昼　忙　布　够
空行眷属众围绕
切　戒吉色　达　折　吉
我随汝尊而修持
新　吉　漏　些　谢　色　索
为赐加持祈降临
格日班玛思德吽
格日巴玛思德吽

念诵的同时，观想从莲师清净刹土有无数的莲师融入观想的莲师，或可观想所有的根本上师都降临融入观想的莲师。为什么还要迎请呢？难道我们观想的不是莲师吗？因为，我们现在还是初学者，仍有许多分别念，虽然观想的就是真实的莲师，有些人还是认为这是自己心中想出来的，还不够真切。为了断除这种执着，所以要迎请莲师。

这样观想念诵之后，莲师就成了所有根本上师和莲花生大士的综合体。这以上都是观想的阶段。

2、七支供

七支供是显密共同的积累资粮方法，将上师观想好后，在上师面前供七支供则能更迅速地圆满广大资粮。

第一支是顶礼支。五加行中有一个十万遍顶礼的加行，就是在此处的上师瑜伽修法中。如果简单地做，则在修皈依加行时也同时顶礼，虽然这样可以同时完成两个加行，但这样做不够圆满。因为皈依和顶礼各有其不同的观想，所以我们不采纳。顶礼能与上师瑜伽一起做，是最圆满的。

顶礼时首先要合掌，这也有一些讲究。两只手掌不能完全地合在一起，从手心到手指之间都要有空隙。合掌的方式有两种：一是嘎屋式。嘎屋是一种带在身上的四方形法器，由于手指头没有合在一起，看起来有些像方形。二是莲花苞式。两个食指与无名指放得比中指低一点，指尖接触，这样看起来有些像含苞待放的莲花。(请看图)

不论采取哪个方式，手掌中都要留有空间，因为经书中说外道的合掌才是没有空间的。合掌时，要观想手中拿着如意宝。顶礼的第一步是将手掌放在心间，而不是头顶上，这表示对佛菩萨的恭敬。第二步是将手掌放在头顶的发旋儿处，而不是额头上，此时观想向佛的身顶礼，清净自己的身业如杀盗等。第三步放在喉间，观想向佛的语顶礼，清净自己的语业如妄语、粗语等。第四步放在心口，观想向佛的心或智慧顶礼，清净自己的意业如贪瞋痴。之后五体投地，即额头、双掌与双膝同时触地，观想向佛的身、语、意、功德、事业顶礼，清净自己极细微的障碍，有些人称此为磕短头。如将身体伸直匍匐于地以五体顶礼，则称之为磕长头。当身体趴下去时，双手合掌置于头顶上，前面放置念珠计数，然后站起来。

顶礼主要是一种恭敬的表示，磕长短头都可以。虽说顶礼的方式有很多，但上面讲的两种在经书中有记载，所以是如法的。站起时身体要正直，不可弯腰驼背；合掌时手要合好。纵然加行的数量要做够，但质量更是重要。就算只磕一个正确的头，也能积累很大的资粮，清净众多的罪业。不如法的磕头，就算做了成千上万，不仅没有功德，反而有罪过。因为在佛像前随便顶礼，是对佛像的不恭敬。所以，每一次顶礼都务必要认真地做，才可圆满功德。

在顶礼的同时，观想在自己四周有无数的父母众生及冤亲债主随着自己一同顶礼，也就是有无数的身体在同时向佛顶礼。顶礼的同时，有两句仪轨文要念：

啥　大　利　扬各德　逆德
啥　吾身化为尽刹尘
那　巴　这　为　夏　擦　漏
无边无数而顶礼

这样的顶礼要做十万遍，另外再做一万遍作为补充，这个修法完成以后，与前面四个加行加起来，就算圆满了五个加行。以上讲的是顶礼支。

第二支是供养支。主要是观想以清净心在上师座前，以各色各样的实际供品及意幻的无数美妙供品来尽力供养。如果只有观想的供品，有没有功德呢？要是自己能真正地观想，则与实际供品没有差异。有人会问：既然如此，又为何需要真正的供品呢？因为，我们对真实的供品往往会产生执着，认为它们是非常珍贵的东西，如此用来供佛，则能更快地增加资粮，所以观想的与实际的供品都需要。平时在公园里或路边看到绚丽的鲜花，或是山明水秀的风光，都要想到供养三宝，如此则时时刻刻都可积累功德。打坐时，就观想将所有的人天受用，都用来供养三宝。念诵的仪轨也是两句：

怄　夏　叶　哲　当　怎　记
陈设供品意幻定
囊　这　秋　波　夏　加　簸
现有以供印供养
以上是供养支。

第三支是忏悔支。此处忏悔的方法与金刚萨埵的修法不一样，这里我们将无始以来所造的所有罪业都观想为黑色的微尘，堆积在我们的舌头上，前面观想好的上师佛菩萨放光照射在这些罪业上，使之即刻清净。当然，对这些罪业做深度的忏悔并发愿永不再造还是必要的。此处的仪轨也是两句：

够　色　莫　给　累　那　根
一切三门不善业
怄　萨　秋　给　昂　德　夏
光明法身中忏悔

第四支是随喜支。看到他人闻思修法、行善积德时，要生起欢喜心，而非嫉妒心。随喜是一种强而有力的积累资粮方法，譬如，假如有人供斋给僧众，旁人虽然没有供斋，但如果能诚心诚意地随喜，则双方得到的善根功德是完全一样的。反之，有些人见到别人作功德时，不仅不欢喜，更由忌生恨，到处去数落此人的不是，如此非但没有功德可言，还造了不少恶业。本来可藉由随喜替自己积累同样的功德，却由于忌妒而使自己失去了大好机会，这实在是可惜。

随喜时，应该随喜十方诸佛菩萨、金刚上师、善知识等等的一切戒定慧功德，然后回向。在西藏，有很多人会从遥远的地方一路磕头到拉萨，过程异常艰苦，如果有人能真心诚意地随喜他

们，纵然没有经历路途的艰辛，却能得到同样的功德，这是佛亲口说的，对此无须有任何怀疑，这就是积累资粮的诀窍。随喜支有两句仪轨要念诵：

灯　巴　逆　记　地　巴叶

随喜二谛所摄持

给　凑　根　拉记叶　让

一切善业之资粮

第五支是请转*轮支。释迦牟尼成佛后七七四十九天没有说话，梵天与帝释就下来向佛供养了右旋海螺与金轮，并请佛转*轮。同样，我们也应观想自己身体变成无数个身体，在无数的佛座前各站一个，祈请佛转*轮，佛也应允了，并为适应不同根基的众生而转了大小乘的*轮。虽说这是我们的观想，但只要有诚心，还是可以圆满资粮。此处念诵的仪轨只有一句：

特　色　秋　扣　故　瓦　哥

祈请常转三乘法

第六支是祈请不涅盘支。当释迦牟尼佛预备涅盘时，有一个居士叫珍达祈请佛延迟涅盘，佛就推迟了三个月才涅盘。我们也同样应观想自己变成无数个身体，站在无数刹土中即将要涅盘的佛和金刚上师们的座前，祈请他们不要涅盘，继续度化众生，他们也答应了。就算这是观想，但我们若是真心诚意的，还是可以积累资粮的。这里的仪轨有两句：

戒这　扣　瓦玛　洞　瓦

乃至轮回未空前

酿安莫　大　耶　　索　　得

祈请住世勿涅盘

第七支是回向支。关于回向，以前讲过很多次了，现在就只略讲一下。譬如开车时要右转还是左转，全凭方向盘而定。一个人手中有一百块钱，要如何用就看他的动机是什么。同样，我们修行所有的善根要如何运用？是用于解脱轮回？还是用来获得世俗的圆满？关键都在回向。因为所有的善根都是自己造的功德，要长寿可以长寿，要解脱可以解脱，就看如何回向了。

要是广的回向不会的话，就学《三十五佛忏悔经》中那样："三世十方诸佛菩萨如何回向他们的功德，我也如是回向。"这样就完整地包含了一切。不仅是过去和现在的功德可以回向，未来的功德也可以回向。将所有的善根功德汇集起来一起回向菩提：愿我能以此善根，为度化众生而证悟菩提。如果有人要替父母亲友加一些特别回向也是可以的，并不妨碍大局。但主要的目的应该是为了能度化众生，而发愿早日证悟成佛。如果广的回向不会做，就做前面所说的简单回向。《普贤上师言教》中也提到了这个简单回向，它既方便、又包含了所有回向的意义，是一个很有用的回向方法，如果书上不说，也没有人会知道，这也就是所谓的窍诀。回向的仪轨也是两句：

地　色　萨　　波　给匝根

三世所积诸善根

向　切　亲波　杰热怄

回向广大菩提因

七支供至此就算完整了。

3、专心祈祷

祈祷时将上师或莲师与佛菩萨观想在自己前面，至诚地祈请让我们能早日证悟大圆满的智慧，以此作为祈祷目的是非常重要的。我们在上师三宝面前发起无比强烈的信心，以至于汗毛直竖、泪水横流，发愿今后唯有依止上师，希求得到上师的果位，除了上师三宝以外，不再寻找其它的依止处。就是要这样一心一意地祈祷。念诵时就按照《普贤上师言教》中的仪轨念：

记尊　革热仁波切

至尊莲花生大士

切　讷桑　吉　踏　加　戒

您乃诸佛之总体

特　记　辛　辣　得　波　花

普降大悲之加持

思　　坚　拥　戒　滚　戒　簸

有情唯一之怙主

利　荡　龙　秀　漏　酿　张

自身受用识心胸

斗　巴美巴　切　拉　簸

毫无迟疑供养您

的　内向　切玛透　瓦

自此未获菩提间

戒　德　　累　逆　透　漫　根

善恶苦乐贵贱等

记尊　亲波　班　炯　亲

皆由至尊莲师知

然后一边祈请，一边精勤念诵莲师心咒：

嗡阿吽　　班则格热班玛斯德吽

如果要从轮回中解脱，要解决生老病死的问题，我们必须有个依处。什么是我们的依止处呢？

世俗人所看重的名誉、地位、财产，是我们的依处吗？碰到生老病死的问题时，这些显然都变得没有价值了。钱作为依处可靠吗？遇到世俗间一般的问题时，父母亲友有时是可以靠的，但面对生老病死时，他们就完全束手无策了，所以也不是我们最终的依处。工作单位和其它社会团体同样不能解决轮回的问题。我们唯一的依止处，就只有上师三宝，除此别无其它途经可助我们解脱。

念上师祈祷文时要边念边观想，那些非常虔诚的弟子们在接受上师灌顶时，都是双手合掌、热泪盈眶地念诵上师祈请文，这样的反应是因为他们对上师有强烈无比的信心。不然的话，仪轨照着念完了，却没有丝毫感受可言。所以要对上师由衷地发起强烈的信心，诚心诚意地祈祷上师，发誓从今以后只皈依上师三宝，并祈祷上师加持自己能早日证悟空性。许多修行人由于对上师有无与伦比的信心，他们终能轻轻松松地证悟空性，这样的例子有许多。

莲师心咒每念一百遍，就是念完一串珠子时，就再念祈祷文："记尊革热仁波切......记尊亲波班炯亲"(见前面)如是念诵到所诵咒数的一半〈如修一百万遍莲师心咒，诵到五十万〉时，每念一百遍莲师心咒中间诵：

大　拉瑞萨烟　那美
我无其余希求处
达得　地　安　涅　莫　昼
如今恶世浊时众
莫　奏　德　爱　大　德　香
沉于难忍苦沼中
的　累　救　谢玛哈革热
愿救此苦大师尊
旺　月　革　戒　辛　辣　坚
赐予四灌加持者
斗　巴布　戒　特　记坚
赐予智证大悲者
这　逆　　拥　谢　逆　特　坚
净除二障大力者

念时要专心一意地祈请上师莲花生大士，就这样尽力念诵莲师心咒和上师祈祷文，最后在上师座前接受灌顶。

灌顶时观想在上师眉间有一个像白色水晶般发光的"嗡"（<)字，发出无量光芒融入自己头顶，同时观想清净所有杀盗淫等身业，也清净了气脉明点的脉障，得到宝瓶灌顶以及上师的身金刚的加持，获得化身果位的缘份。所谓脉障，就是因凡夫的脉没有打开，从而会产生很多贪瞋痴等恶念。脉一但打开，气脉明点就自在了，就能出现许多修证的功德，并成就金刚身等。但目前我们对这些还不需要了解太多细节，因为这涉及到密宗正行的修法，我们只要心中如此观想就行了。

然后观想上师喉间有红色"阿"（=)字放光融入自己喉间，清净所有语业，得到上师金刚语的加持，并获得报身果位的缘份。接着观想上师心间有蓝色"吽"（>)字发光融入自己心间，清净以心所造的意业，并得到上师意金刚的加持，获得法身果位的缘份。然后再观想上师心间的吽字上又出现一个吽字，这第二个吽字以飞快的速度、像流星般融入自己心间，使自己得到上师身语意共同的加持，清净了身语意共同的业，也就是阿赖耶识上最细微的业障，并获得本体身果位的缘份与无上的智慧。此时静下来，观想上师的心与自己的心融为一体。

未证悟大圆满以前，两个人的心实际上是不可能变成一体的，我们只是如此观想而已。开悟后就有可能，因为上师的心不像我们的心那样尽是分别念，而是像佛一样已经觉悟的智慧。当我们开悟后，就可将心专注在上师的智慧中，此境界即无任何分别可言。犹如两杯水倒入一个碗中，只见一碗水而分不清各自杯中的水了。

同样地，在法界中、光明中、或空性中，所有人的心都是一体的。但未开悟前无法达到这个境界，只可观想自己与上师的心融为一体，然后在这个境界中安静下来，心中不起任何杂念。如果前面加行修得好的话，就有可能在这个境界中找到真正上师的心，但通常是根基很好的人才有这种可能。一般人还是要继续听闻修持后面的修法，才可达到如此境界。

前面加行修得好的人，或对上师有强烈信心的人，虽然只是观想与上师的心合在一起，但由于心完全静下来了的缘故，就有可能看到上师的心，也就是自己心的本体。如同水面上的月影，水波荡漾时月影就被打散了；水面平静时就像一面镜子，能清晰地看到月亮的倒影。当心静如明镜般，没有杂念的扰乱，即可看到禅宗所谓的本来面目，或密宗讲的光明如来藏。用的名称可能不同，但都是一体的。前面加行修好了再去听后面正行的修法就不是很难了，如果基础没有做好，后面就会很难，甚至是不可能。

当心再度产生杂念时就起座，然后念：

南　协才耶地　续才
何时命终寿尽时
让　囊鄂　呀　花　瑞　扬
自现妙拂吉祥刹
宗　戒　这　波　扬　卡　色

双运化身刹土中
月　利多吉那　救　玛
身成金刚瑜伽母
萨　才　　怄戒贡哦热
晶莹剔透光团中
杰　内记　尊　巴　炯　荡
明观至尊莲花生
瑞　美　亲波　桑　　吉得
无二无别正等觉
得　荡　洞　波秋彻　戒
空乐双运之神变
益西　亲波　肉　巴累
广大智慧游舞中
卡　　色　思　坚玛　利巴
三界有情一无余
真　波　得　混　大　巴热
最胜引导胜商主
记尊　班美　哦　　拥　　索
祈祷莲师赐安慰
索　瓦酿　各　戒　内　得
衷心挚诚而祈祷
卡匝策匝玛因诺
并非口头之言词
辛　辣　特　戒隆　内　奏
祈赐智慧之加持
森　　敦　哲　巴　匝　德　索
一切心愿自然成

最后观想莲花生大士心间发出红色温热的光，一接触到自己所观想的金刚瑜伽母心间，立即变成碗豆大小的光团，刹那间像火星般〈如烧木材时发出的火花〉融入莲师心口，然后就专注在这个境界当中，能维持多久就维持多久。

在这个时候也有可能会找到本来面目，这与禅宗所讲的本来面目是差不多的，只是证悟的方法不同而已。密宗能用的方法极其丰富，尤其在证悟上有许多窍诀性的东西，这是它的优点。密宗里的法器、面具、咒语等并非它的特长，而是能让我们飞快地回归到本来面目，回到真正的大自然，也就是回到未成为凡夫人之前最原始的面目──原有基光明的助缘。

我们都是基光明中产生的一种现象，通过后来的修持，我们还可再回归到原来的光明中。光明没有因缘、脱离轮回与生老病死，是真正的大自然，外在的山河大地不能与其相提并论。所谓回归，是说我们未成凡夫之前是在光明中，由于某种因缘使我们变成如今缺点满身的凡夫，但通过佛的教导，穿越时空，我们还是可以重新回到本来面目，这就是密宗大圆满的证悟，也是禅宗讲的本来面目。净土宗则是念佛往生极乐世界，到极乐世界并非是去享福，而是在极乐世界见到阿弥陀佛时，在佛将手搁在头上的一刹那之间，就可产生禅定并达到回归本来面目的境界。

俗语说：条条大路通罗马。同样，生命的条条道路最终也是要回归到这里，这是我们生命的归终，并非死亡之意，而是轮回于此结束。如果能在此境界中结束轮回，则表示我们所有的修法都已成功了。

轮回结束也并不意味着所有都不存在，仍然有心、有意识，但不再有贪瞋痴慢等烦恼。如同吃药治病只会消除病症，而不会毁灭身体或体内的器官一样。修行可消除贪瞋痴等烦恼，可灭除生老病死，但却不会消灭心的本性与我们的身体。我们仍然有身体，但那是像佛一样有三十二相、八十随好的身体，因为人的肉体也是佛的智慧显现。那时我们的工作就是要转*轮、度化众生。由于我执已经净除，不再需要为自己张罗什么，便可一心一意地度化众生，这才是修加行与大圆满的最终目的，也是我们将来唯一的事业。不论显密的佛教徒，最终都是要达到这个境界。所谓修五加行到后来回到本来面目就什么都没有了的观点，完全是错误的见解。
起座时念回向文：
给　瓦的噫　涅　德　达
我今速以此善根
花　　滚　喇嘛哲　杰　内，
成就怙主上师尊
昼　瓦　戒　江玛　利巴
令诸众生无一余
得叶萨拉故　巴　秀
悉皆安置于此地

莲师心咒的数量在书中也有要求，但这不算在五个加行中，是一个特别的修法。上师瑜伽的修法就讲到这里，细节处还是要看《普贤上师言教》等书，一般人没有很多机会听法或提问题，所以要将书本当作自己的上师。如果从开始的人身难得直到上师瑜伽的修法都能认真修持，我

们的成佛之道也就是一片坦途了。

有人会提出质疑：连大圆满的正行都没讲，怎能成佛呢？这在《普贤上师言教》中明确地讲过，上师瑜伽虽说名称是加行，但正行的修法中没有比上师瑜伽更重要的了。如果前面的加行修得好的话，在修上师瑜伽的过程中是有可能开悟的。如果在修上师瑜伽期间发生意外，无法完成其它修法的话，修到一定层次的人绝对可以往生到莲师刹土，然后在莲师刹土中再次接受密宗的灌顶与传法。在这个刹土中修行速度非常快，不像现在，短时内即可成就。修与不修、解脱与否，还是要看自己。佛也说过："吾为汝说解脱道，当知解脱依自己。"如果没有佛和善知识，我们不会知道解脱的方法，一旦方法清楚了，就全要靠自己。希望大家都能开始起修才好。

1
这里所说的人，是指处于人道的普通凡夫，以及佛菩萨化现于人道、并以人的形象所出现的化身。

2 《经庄严论》契合大乘经典的义理，汇集了唯实和中观等所有大乘的精华。

3
我们现在的眼识、耳识等五识属于心，不是智慧。心和智慧的差别在于，有执着的、不清净的现象是意识或心；智慧是无执着的、证悟空性的，从现象的角度来讲，智慧是清净的显现。

4
若菩萨欲得净土当净其心。随其心净则佛土净。尔时舍利弗。承佛威神作是念。若菩萨心净则佛土净者。我世尊本为菩萨时意岂不净。而是佛土不净若此。佛知其念即告之言。于意云何。日月岂不净耶。而盲者不见。对曰不也。世尊。是盲者过非日月咎。舍利弗。众生罪故不见如来佛土严净。非如来咎。舍利弗。我此土净而汝不见。尔时螺髻梵王语舍利弗。勿作是意。谓此佛土以为不净。所以者何。我见释迦牟尼佛土清净。譬如自在天宫。舍利弗言。我见此土。丘陵坑坎荆棘沙砾。土石诸山秽恶充满。螺髻梵言。仁者心有高下。不依佛慧故。见此土为不净耳。舍利弗。菩萨于一切众生。悉皆平等。深心清净。依佛智慧则能见此佛土清净。于是佛以足指按地。实时三千大千世界若干百千珍宝严饰。譬如宝庄严佛无量功德宝庄严土。一切大众叹未曾有。而皆自见坐宝莲华。佛告舍利弗。汝且观是佛土严净。舍利弗言。唯然世尊。本所不见。本所不闻。今佛国土严净悉现。佛语舍利弗。我佛国土常净若此。为欲度斯下劣人故。示是众恶不净土耳。譬如诸天共宝器食随其福德饭色有异。如是舍利弗。若人心净便见此土功德庄严。

5 生盲：一出生就看不见的盲人。

2003年

慈诚罗珠堪布：慧灯之光二 如何学密 (附:密乘十四条根本戒)

如何学密

今天讲一讲如何学密。作为修学密宗的人，在从发心到成佛的一系列过程中，为了让自己的修行能够如理如法，就应该按照以下次第进行修持：

一、学密的基础——出离心和菩提心

我们以前也三番五次地讲过，出离心和菩提心就是学密的基础，为什么在这里还要反复强调呢？因为，作为修行人，必须要过这两关，如果没有出离心和菩提心，即使修再殊胜的、类似大圆满等等的密法，也是徒劳无益的。只有在具备出离心和菩提心的基础之上，才能正式入密修行。

华智仁波切讲过：在没有出离心、菩提心的前题下，即使闭关九年修大圆满，也不能播下解脱的种子。这不能不让我们深思，在所修的是大圆满，时间不是一两天或几个月，而是九年，修行方法不是三天打鱼两天晒网，而是以泥封门、谢客、断绝所有外界往来的情况下，却因缺少出离心和菩提心，而不能播下解脱的种子。这足以让我们警醒：如果不具备出离心和菩提心，就可以沦落到如此地步——修了九年大圆满，却不一定能播下解脱的种子！所以，对任何一位修行人来说，出离心和菩提心都极为重要。

很多人因为缺少这些知识，只知道密宗殊胜无比，就好高骛远，妄想不修加行而一步登天。疲于奔命地去接受密宗灌顶，不亦乐乎地修习密宗，最终却竹篮打水、收效甚微。这一切过失，不能归咎于密宗，而是因为基础不牢所导致的结果。所以，学密的人必须具备出离心和菩提心，这是显密的共同基础，是趋入一切修行不可或缺的首要条件。

所有的无上密宗都十分强调出离心和菩提心。譬如，在修生起次第之时，一旦离开空性见和慈悲心，即使能将佛像观想得一清二楚，也毫无意义。同样，正如经书所言，如果没有出离心和菩提心，即使念诵了上亿的本尊心咒，也不是什么了不起的事。所以，一切修法的关键在于出离心和菩提心。目前，有不少居士在没有修好出离心和菩提心，不懂得生、圆次第的情况下，盲目地念诵一些本尊的修法仪规，以图获得收效。于此必须提醒诸位，这是没有太大意义的。

显宗、密宗都一致认为，一切万法都随发心而定。《开启修心门扉》中也讲过，如果某人是为了今生(圆满)而修行、放生、供僧、供佛……，即使这一世能如愿以偿，其结果也不过如此；如果因前世业力而未能如愿，这些善行也不会引发丝毫出世间果报。因为在修行之时，他从来没有考虑过解脱、度众生、成佛等等，而仅仅是为得到今生今世的幸福快乐，既然其发心已经如此明朗，那么其所做善业又怎么可能变成解脱之因呢？决不可能。

经书里也有这样的比喻：如果有一个人被饥饿所逼迫，正万般无奈地挣扎在生死线上，假如不

立即进食，几分钟后就会被死神夺去生命。这时，如果让他到国王的宝库中去取宝，他首先应该选择什么呢？绝对是食物。因为，宝库中的其他金银珠宝虽然珍贵，却无法解决濒临饿死的困境。对此时此刻的他来说，价值昂贵的金银珠宝是毫无用处的。同理，生起次第、圆满次第虽然极为殊胜，但对没有基础的人而言却太高深了。目前，我们暂时还不需要生圆次第的修法，当务之急，还是出离心和菩提心。

还有一个比喻：古代东西方很多城市都有城墙，必须经过城门方可进入城内。假如此城只有一门，再无其它入城门径，每一个想进城的人就必须通过此门。城里有很多人家，一旦进城之后，想去哪一家都可以随心所欲。但是，如果没有经过此门，便只能徘徊于城外，永远无法进入城内。这个比喻说明，出离心和菩提心就是趋往修行之城的唯一门路，在出离心和菩提心生起以后，大圆满、大手印、时轮金刚或生起次第、圆满次第的修法，便可随意选择。但在没有生起出离心与菩提心之前，想修成这些法，无异于螳臂挡车，实在是自不量力的愚蠢之举。

所以，现在我们不必急不可耐地去修大圆满或生起次第等密法，而是要首先生起坚定不移的出离心。因一时环境等因素，偶尔产生的出离心是不可靠的，故尔要反复修习，一旦生起，就要令其稳固不退。生起出离心别无它途，唯有人身难得、死亡无常等外四加行的修法。

究竟什么是划分有无出离心的界线呢？宗喀巴大师在《三主要道》中要求：如果希求解脱的心念，日日夜夜从不间断，才叫生起出离心。这个标准比较高，薄地凡夫一时难以做到，所以我们暂时只能提出一种较低层次的出离心衡量标准：

没有出离心的人，只求今生世间圆满及来世人天福报，此外便安于现状、得过且过，没有更高的追求；有出离心的人，可能偶尔也会有这些想法，或许也会喜欢吃好的、穿好的、住好的。但是，在他的思想深处，始终有一种挥之不去的信念：这些不是生存的目的，只是一种临时的生活方式和手段，是无关痛痒、可有可无的，我的最终目标是获得解脱！如果能有这样的意识，就基本上可以算是具备了出离心。说一千道一万，总而言之，学密法的人一定要修出离心！

第二是修菩提心。今天我们不讲菩提心的具体修法，而是要再次重申，学密之人必须要有菩提心！某些密宗教派认为，没有菩萨戒就不可能得到灌顶，也就不可能有密乘戒。因为在三戒中，下下是上上的基础，即别解脱戒是菩萨戒的基础，没有别解脱戒就没有菩萨戒；菩萨戒是密乘戒的基础，没有菩萨戒就不可能得到密乘戒。因而，修学菩提心在密宗里也是不可缺少的重要环节。

在没有菩提心的情况下，即使念诵了十多亿的本尊心咒，如果发心和修法不正确，来世就可能会立即变成厉鬼或邪魔之类具备神力的众生。此外，能将本尊、特别是忿怒本尊观想得如同睁眼所见一般清楚的人，也有可能得到类似结果。现在，有些人动辄便观想忿怒本尊，猛念其心咒，以诅咒或降服他人，这些都是不对的。通常，一般人不会投生为厉鬼，但修生起次第不如法的人，却有可能这样堕落。然而，证悟空性者或发菩提心者绝不可能有如此下场。由此可见，密宗生起次第也是不能离开菩提心和空性见的。

出离心和菩提心的涵义十分深刻，必须要亲自体会和实修，才能明白其内涵的伟大和必要，这是仅仅通过闻思所感受不到的。我一直希望大家能认识到，生起次第、圆满次第可修可不修，关键问题是出离心和菩提心。要知道，即使没有证悟大圆满、没有念诵上亿本尊心咒、修生起次第观想不清楚，都不会有人说我们不是修行人。但是，如果缺失出离心和菩提心，那我们就真的不是修行人了！

我曾看过一则故事：一位学者在乘船渡河时询问船夫：“你懂不懂数学？”“我不懂！？”“哦，那你的半个生命已经失去了！”又问：“那么，你懂不懂哲学呢？”“还是不懂！？”“那你又失去了半个生命！”行至河中间时，船出了故障，船夫就问学者：“你会不会游泳？”“我不会！！”“那你的整个生命都已经失去了！！！”船夫不无遗憾地说。

同样，没有修持生起次第或圆满次第，虽然看似缺少很多，但实际上却并不缺少。反之，如果没有出离心和菩提心，那就真正是失去了一切，因为他连修行的门径都没有趋入。所以，这两个基础很重要！

二、密法修习次第

在修好出离心与菩提心的基础上，接下来就是密宗的修法。荣森班智达是宁玛巴一位杰出的成就者，他将学密者从开始发心到最后获得成就的过程分成了五个阶段：

第一个阶段，是依止密宗金刚上师。因为密法是不能通过看书，而仅仅从字面上去领会的。比如，密宗续部的专有名词一般人根本无法了知其含义；又如，密宗为了使外道不至于盗法，而在很多续部中故意打乱修法顺序，后修的在前，先修的在后，如果没有上师的引导，私自按照书上的次第去盲修瞎炼，其后果将不堪设想。世人皆知，哪怕显宗的修法，也要依靠上师的指导才能学修，更何况殊胜的无上密法呢？所以，第一步是依止金刚上师。现在，有些居士在没有上师引导的情况下，私自阅读密宗法本，擅自依照法本修学，这是极端错误的行为。最终结果，他不但不会有所成就，而且有盗法的罪过。

对金刚上师的要求，在《大圆满心性休息》、《普贤上师言教》以及有关金刚上师的开示中讲得十分清楚。希望大家在依止上师之前，能仔细参阅这些法本。

第二个阶段，是入密宗坛城接受灌顶。依照以前的密法规程，宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶、句义灌顶四个层次，是根据受灌顶者的根基而分开传授的，受者能够修到什么程度，就授予相应程度的灌顶，决不轻易违越次第。

时过境迁，现在无上密宗的灌顶很多都包含了完整的四灌顶。虽然这样做也无可厚非，但大家一定要量体裁衣，要结合自己的实际情况，选择自己适合的灌顶。目前，在灌顶方面存在很多问题，特别是在汉地。因为此前已经做过有关灌顶的开示，在麦彭仁波切的《大幻化网总说光明藏论》中也有相关的内容，所以此处不再赘述。

第三个阶段，是接受密宗戒律。实际上，灌顶和接受密乘戒是一回事，但荣森班智达将它分成了两部分，首先是进入密宗的坛城，其次是受密乘戒。

受密乘戒之前，必须了解密乘戒的内容，再抉择是否接受。也就是说，在接受灌顶之前，准备接受者首先必须拿到戒本，详细阅读与灌顶相应的密乘戒，并在确认自己能做到的前提下，才能接受灌顶，否则就不能接受。

戒律都是这样。比如受居士戒，也要根据自己的能力，能守持哪几条戒，就受哪几条戒；菩萨戒也是可以选择的，钝根者只需受持一条愿菩提心，其它的可以暂时不受；中等根机者可以受无着菩萨着作中所讲的四条根本戒(分开有八条)，其余的可待将来再受；利根众生则可以受持龙树菩萨所讲的二十条根本戒(也可以说十八条)。密乘戒也是一样，只有量力而行，才是护持净戒的必要保证。

令人担忧的是，现在很多的授灌顶者在灌顶时，并不太强调密乘戒，求灌顶者也根本不知道在灌顶背后还有密乘戒的要求，都满以为灌顶结束之后，就万事大吉。其实，灌顶之后最难做到的，就是密乘戒。

第四个阶段是闻思，这是极其关键的步骤。首先要学习密宗特殊的见解，然后再进一步学习密宗的具体修法。

第五个阶段，是学成后到静处修行。

以上是荣森班智达所讲的学密的五个步骤。今天我们主要介绍第五个阶段——修行，也即学习密宗的见解和修法。

三、略谈密宗的见解和修法

密宗所有的修法可以归纳为两条路，一是生起次第，二是圆满次第。下面分别对其进行简略说明：

1、生起次第

修生起次第时，一般要观想本尊像以及佛的坛城，这有什么作用呢？凡夫因为被无明所遮蔽，所见所及全都是不清净的现象。通过密宗的见解，才使我们领悟到：这一切都不是实在的，是幻觉、是本来清净的。

显宗也认为，八地菩萨眼中的外器世间(即山河大地)是很清净的。怎样的清净呢？弥勒五论的《经庄严论》里讲过2，菩萨到八地时，开始转识成智3，当其五根识(眼识、耳识等)转化成智慧以后，所见就如同极乐世界一样：地面不再是土石瓦砾，而是琉璃珍宝等等……，其实，在人们心中所谓“琉璃”的概念也是不清净的，但因为人们喜欢琉璃等珠宝，才将清净刹土形容成琉璃等珍宝的样子，这是针对人们的喜好而言的。实际上，在菩萨的境界中，一切都是智慧的现象、非常清净的现象：所闻是妙法音声，所饮是甘露……，当然，凡是言词所能传递的，都属于分别念的范畴，都无法真实地表达菩萨的境界。

如人饮水，冷暖自知。显宗认为：要想真实感受这一切，只有通过首先发菩提心，依显宗的修法长劫修炼，积累无数资粮，证达无我空性，达到八地以上，才能依靠自己的修行现前万法本来清净的境界。然而，以密宗特有的修行方式，即使是凡夫，也能现见本来清净的境界。为什么密宗能办到，而显宗却不能办到呢？

《维摩诘所说经》中有这样一段内容4：

一次，释迦牟尼佛在传法时讲道：诸位菩萨如果想感受外境的清净，就应当自净其心。心净，则外境清净，修行至心净之时，外境也会随之而清净。当时，舍利子也在佛陀身边，他心想：娑婆世界这么不清净，难道释迦牟尼佛的心仍然没有清净吗？

佛得知他的想法后，便反问舍利子：生盲(生盲：一出生就看不见的盲人)看不到日月，这是日月的过失，还是盲人的过失呢？舍利子回答说：是盲人之过，而非日月之咎。因为盲人没有眼睛，所以看不到日月，而不是日月不存在。佛又说道：娑婆世界的本体永远是清净的，但凡夫人就像盲人一样，始终无法看见。

此时，一位从其他佛刹来至娑婆世界听法的菩萨说道：我现在所见到的这个佛土就是清净的。舍利子不以为然，就反驳道：此佛土是不清净的！于是他们二人就展开了激烈的辩论。

正当难解难分之际，佛以神通显示了娑婆世界的本来面目，在场的所有人都亲眼目睹到：娑婆世界就像西方极乐世界等诸佛刹土一样，十分清净庄严。

之后，佛陀告诉大众：我的世界本身就是这样，永远都是这样，只是你们没有看见而已。

此经是纯粹的显宗经典，其中也提到了“世界本来清净”的说法，可见本来清净的观点，并不是密宗所特有的。

荣森班智达讲过，虽然在小乘经典里，也有释迦牟尼佛如何发心、成佛，以及诸多菩萨如何修行、成道、度化众生的记载，但因为缺少相应的方法，所以小乘行者无法成就诸佛菩萨的果位。

同样，虽然显宗也谈到了世界的本来清净，却无法令八地以下的修行者亲身感受到这种境界。但是，因为密宗有更直截了当的、生起次第的修法。在了知万法本来清净之后，用生起次第的方法，就可以令不清净的现象逐渐消失，而深切体会到这种清净。凡夫修生起次第，也可以达到其最高顶点：在生起次第修起来之后，外面的一切自然显现为佛的清净刹土，这是密宗普通修行人都可以现量看到的境界。

为什么要修生起次第呢？因为，我们凡夫将眼、耳、鼻、舌、身等五根的所触所及，都执为不清净的事物。如果其本身就不清净，那也无可奈何。但实际上，万法都是本来清净的。既然是清净的，那么有没有一种方法能令这种清净快速显现呢？如上所述，显宗没有这种方法，而密宗却有生起次第的修法。修生起次第的意义就在于此。

2、圆满次第

圆满次第有何作用呢？即使生起次第修得非常好，能够现量看到一切外境皆为佛的坛城。但是，如果不能证悟空性，又会执着佛的坛城为实有。这时，虽然一切外境显现为清净，但这种对清净的执着，与对不清净的执着一样都是执着，所以仍然要断除。如何断除呢？这就需要借助于圆满次第的修法。

圆满次第可以分为两种：有相圆满次第和无相圆满次第。格鲁派和萨迦派大多数圆满次第的修法，都是有相圆满次第，也就是气脉明点的修法，如时轮金刚中的气脉明点修法。

修气脉明点为什么能证悟空性呢？麦彭仁波切在时轮金刚的解释中讲过，假如在头一点不疼的时候观想头痛，在观想一两天之后，头肯定会真的痛起来，这是一种心的作用，但见效不是很快；如果另外一人直接用木棍打自己的头，那么在木棍落在头上的瞬间，立刻就会有头痛的感受。

这个比喻说明，虽然可以用显宗《入中论》、《中论》里的推理方法来推翻我执，但是进展很慢、效果不是很好，从凡夫修到真正证悟空性的一地菩萨，需要一个阿僧祇劫(无数大劫)，这是一个漫长得连天文数字都无法表述的时间概念。

然而在密宗里，却可以通过修气脉明点，快速地证悟空性。为何能够快速证悟呢？因为我们的心和肉身有着非常密切的关联，通过对气脉明点的调节，就可以使心发生决定性的改变。

在观修生起次第时，确实可以见到一切外境、众生皆为佛的坛城。通过圆满次第证悟空性以后，虽然佛的坛城依旧存在，却能了达这一切并不是实有，而是如梦如幻的。这就是修圆满次第的意义所在。

无相圆满次第主要是指大圆满，时轮金刚等续部中也有一部分。无相圆满次第是指不借助于观想以及修气脉明点，而直接证悟空性的修法。它与显宗的证悟空性有何不同呢？如前所讲，显宗就如观想头痛，仅能依靠推理来证悟空性。而密宗，特别是大圆满，可以令一介凡夫，在刚刚发菩提心、刚刚进入密乘不久，不必经历无数大劫，而是在短短的一生，甚至几个月、几年的时间内，就可以去感受、体会空性。显宗的空性是理论上、字面上的概念，而密宗的空性却是切身的体会，所以进步神速。

大圆满中既包含了无相圆满次第，也含摄了生起次第。但是，大圆满的生起次第不是通过观想佛像，而从外面看到本尊坛城，而是藉由禅定，从内心向外发出佛的坛城。这是没有任何造作的、自然的、纯净的一种佛的坛城。

观想唐卡虽然可以控制一些不清净的显现，但还是有造作的成分，因为唐卡毕竟是人画的。譬如，如果用一束光照在唐卡的上半部分，而使唐卡的上半部分较亮、下半部分较暗，并以此唐卡为对境而作观想。当生起次第修起来之后，所显现的本尊或者坛城也会上半部分非常亮、下半部分很模糊。

这说明，这种生起次第是有造作的。虽然有造作，但它却能控制我们对不清净的执着。譬如，洗手用的香皂自身并不干净，终究要被洗掉，但我们却可以用它来洗净双手。同样，这种生起次第虽然有造作，但造作的东西也可以推翻许多不清净的现象，所以暂时可以利用它。

然而，大圆满却不是这样。修大圆满时，不需要看佛像，也不需要观想佛陀、本尊的容貌、身色、手印……而只需要入定。因为一切万法的本性永远离不开空性，也永远离不开现象，入定

修光明的同时，现象的部分自然可以爆发出来，那便是纯洁而无有造作的佛之坛城。大圆满没有特意修生起次第，最后却达到了比修生起次第更超胜的目的。所以，大圆满修法涵盖了一切生圆次第的修法。

以上内容，介绍了生圆次第的概念。虽然密宗各大派别的修法异彩纷呈、各有千秋，但所有修法都可归纳于生圆次第的修法当中。

以上所讲的，是密宗一般的修法次第。因为环境、时间等各种因素，我们的修行不一定会按照以上顺序进行，而往往是在出离心、菩提心等一系列加行修完以后，直接进入大圆满的修法。因为大圆满法，并不是专供出家人，或者高僧大德的修法。即使是像你们这样的居士，在加行基础打好之后都可以修，你们可以一边工作、一边修大圆满。

四、生圆次第与显宗修行的差别

显宗没有生圆次第的修法，虽然其所抵达的最终境界与密宗一样，但因为缺少这些见解与方便，所以其修行的效果与进展与密宗有着很大区别。经书上讲过，显宗从发心到证得一地，最上等根基的人也需要一个阿僧祇劫。但实际上，即使是显宗的修行者，也不会需要那么长时间，因为菩萨修到一定层次后，有种种方便法门，每一种方法都可以积累众多资粮，在资粮道、加行道中，层次越高，能力越大，于一刹那间便能积累不可计数的资粮。即便如此，显宗从发心到一地，还是需要很长时间。而密宗却不是这样，如果已经完全成就了学密的利根法器，则加行道只须六个月，资粮道也不会很长。在显宗无法企及的时间内，就能到达一地。虽然显宗不承认这一点，但无数事例可以证明，密宗修法的确有着显宗无法比拟的优越性。

显宗和密宗的差别在什么时候就可以消失呢？如果学显宗的人，证悟了显宗的第一地，实际上也就证悟了密宗。因为在第一地之后，显密是毫无分别、一味一体的。所谓密宗的特点，只存在于资粮道和加行道，也即没有登地之前。

也就是说，在没有登地之前，显密确实有很大差别，但在登地以后，就没有差别了。例如，在显宗里没有金刚身的概念，更不可能有其修法，这是密宗特有的一个修法。密宗认为，人的身体虽然是不清净的，但其中也有一些清净的因素，如果能够掌握这些因素，使它趋于成熟，在它成熟的同时，有漏的肉体就会逐渐消失，当它完全消失以后，肉身就转换为金刚身。金刚身可以不受任何外界地水火风的影响。

然而，证悟一地的显宗修行者，当他从一地的定中出来以后，立即就有了幻化身，也叫幻身或金刚身。虽然他没有修过生起次第，但因为他证悟了光明，就会有幻化身。所以，在一地以上，显密是没有差别的。一地以上的显宗修行者，最终也自然而然地趋入了密宗。

无垢光尊者、麦彭仁波切等大部分人的观点是：因为在登地之后，并不存在显密之分，所以即使根基较差的修行人，在登地之后，也可进入密乘道。麦彭仁波切等成就者甚至认为，如果快的话，显宗的修行者在大资粮道时就会进入密宗。因为修大资粮道的人通过禅定，可以去诸佛刹土，在佛前听法。在这些佛刹中，也有密宗修法的传承，他可以因此而契入密宗。

显密最终的果报有差别吗？显宗密宗都可以成佛，只是速度的快慢有很大差别。至于最后的果位，虽然有人说有差别，但莲花生大士等很多成就者都认为，其最终果报是没有差别的，两者同样都可以成佛。

此外，密宗幻身的修法是一种非常特殊的修法，但宁玛派更强调虹身。幻化身有清净和不清净两种分别，清净的幻化身和虹身是差不多的。如上所讲，修大圆满时虽然从未观想过唐卡，但在其证悟到炉火纯青之际，顿时就可以显现出五方佛的坛城，这时便可见到一切外境都是清净的现象，身体也开始逐渐变成虹光身，此虹光身可以直接带到佛的果位，最后成为佛的报身。

密宗通过无相圆满次第的修法，就可以证悟龙树菩萨《中论》中所讲的空性；而用生起次第或圆满次第，就可以证悟无着菩萨的《宝性论》和龙树菩萨的《赞法界论》中的所有内容。以上简略地介绍了密宗的一些修法及其意义。

有些人觉得密宗很神秘，这是因为对密宗的整个体系缺乏了解而造成的假相。其实，密宗一点也不神秘，只是它的方法很特别、很快速、做起来比较容易而已。譬如，因小乘见解不是很高，所以比丘戒的戒条很多，比丘尼的更多，要做到任何一条细微的戒律也不违犯是很难的。为什么比丘(尼)戒那么严呢？这就与其见解有关。

菩萨戒就不同于小乘戒，因为其见解超胜于小乘，所以戒条就不是很多。因为，菩萨戒既要考虑自利，也要考虑利他，既然是利益众生的动机，就没有必要过分谨小慎微、瞻前顾后，很多方面都可以有一定的宽松度，这样才能更加游刃有余地利益众生。

在密宗里，如果没有证悟密宗的见解，就另当别论，如果已经证悟了，就不象显宗的戒律那么严，这也是与其见解密不可分的。所以，虽然密宗的修行轻而易举，戒律也张弛有度，然而成就的速度却是迅速快捷的，这就是密宗的特点。你们学密的机会不是很多，仅看一两本书，并不一定能将密宗的全貌一览无遗。所以此处提纲挈领，以简略通俗的语言来描述密宗的修法，使大家对密宗有一个粗略的概念。

五、使修行抵达终点的顺缘

生起次第与圆满次第的具体修法这里暂时不讲。在具体修行时，首先不要操之过急，仓卒地去修密法，目前最重要的，是稳扎稳打地修出离心和菩提心。特别是菩提心，虽然说起来很简单，但要真正做到，我觉得并不是很容易。我们学佛那么长时间了，也比较精进，但直到现在都还没有圆满世俗菩提心。显而易见，菩提心的确是得之不易的。

发菩提心的颂词念满十万遍，是否就意味着菩提心圆满了呢？决非如此！念诵这个偈子虽然有加持，也有善根，但念完后到底有没有菩提心，却并非以此为准绳。

偶而生起“我要为度化众生而成佛”的念头不难，但是要在每天的日常生活中去实践这种理念却并不容易。虽然平日打坐或平安无事时，我们也会真诚地发愿：我要为度化众生而成佛！但在最关键的时候，在我们的实际行动中却不一定能看到“菩提心”。比如，在为了利益他人自己反要痛苦的情况下，很多人就会犹豫不决，甚至退避三舍。此时此刻，我们的菩提心在哪里呢？早就无影无踪了。

作为菩萨，必须能够无条件地付出，我们能做到吗？有多少人敢面无愧色地拍胸保证？所以，千万不能轻视出离心与菩提心，以为在此之上还有更好的法门。出离心与菩提心，就是凌驾于一切修法之上的无上大法。

以前的高僧大德在引导弟子的时候，首先只为弟子传出离心的修法，并告诉他们：“在这些修法之上，没有任何更高的法，所以你们应当精勤修持。”弟子们也坚信这是唯一的解脱道，并严格依教奉行，最终修出了真实、稳固的出离心。

这时，上师又告诉弟子：“在出离心的上面，还有一种叫做菩提心的无上修法，你就去修菩提心吧。”作为本分的修行人，仍然会一丝不苟地依从上师教言，毫不迟疑、潜心专注地修菩提心，并最终修出了真实无伪的菩提心。

最后，上师告诉弟子：“这些都是很好的，但还有一个问题没有解决，就是空性，这个法修好以后就真正没有再高的法了。”弟子于是又再依密宗或显宗的修法而修空性。因为前面打下了良好的基础，证悟空性也就成了指日可待的事情。

大巧若拙、大智若愚。只有不玩弄技巧、不耍小聪明，视上师的一切教言为究竟的弟子，才能够窥探到与上师智慧无二无别的奇妙风景。

也许有的自以为根基上乘的人，会对这种作法不屑一顾，认为这是针对下等根基的迂回之途。就自作主张，径直趋入正行修法，修了几年之后，不但没有收获，反而每况愈下，最终连原有的信心都丧失殆尽。劳而无功的根本原因，就在于自以为是，不重视基础的铺垫。有些居士会自命不凡地说：“某某上师已经开许我不修加行，所以我不用修了。”于此，我不得不再次提醒道：这样的所谓开许，就是开许你不走解脱道。如果不能得到最终的解脱，这样的开许又有何意义呢？

从前色尔坝有个修行的地方，那里有一位大圆满成就者叫秋央让珠上师，他引导弟子的方式，也是十分讲究次第的。到他那里已经三四年的人，还不能听到他亲自传的一句法。只是由其他堪布为他们传皈依及出离心等修法，并让他们去实修。在出离心、菩提心修得非常扎实的时候，他才为其传讲大圆满。

文革期间，由于他的弟子们具备了强烈的出离心和菩提心，所以对世间事务也不感兴趣，这样反而避免了很多挨打挨斗的可能，很多人都在山洞里坚持修行。时光荏苒，几十年过去了，上师的弟子们都纷纷辞世，令人惊叹的是，几乎所有的弟子，都示现了不同程度的成就相。虽然这一切，无不归功于秋央上师的不共加持力，但与他老人家注重基础的引导方法也有极为密切的关系。

如果上师们只是一味地传讲高深法要，居士们也是千方百计地想尽快得到灌顶，以便翻阅只有灌顶之后才能看的法本，在了解法本的所有内容后，仍是永无餍足地追求所谓“更高”的法要，却将基础修法弃置不顾。这种弃本逐末的作法，无异于担雪填井、缘木求鱼。最终结果，只会自取其咎。

千里之行，始于足下。出离心和菩提心，是与证悟空性相辅相成、形影不离的良伴，我们一定要对此加以重视。要知道，只有从出离心和菩提心出发，才能抵达究竟实相的终点！

准备或已经接受密法灌顶者，一定要学习这篇《密乘十四条根本戒》

不曾且不打算接受密法灌顶者，请不要阅读下文

密乘十四条根本戒

十四条根本戒是所有无上密宗共同的誓言。密宗的见解与修法有各种各样的分类。比如宁玛派的修法就分为玛哈瑜伽、阿努瑜伽和阿底瑜伽三种不同的瑜伽。虽然其他派别又有其各自的分类方式，但不论何种教派，何种分类，所有藏密的教派都一致承认这十四条戒律。所以，无论曾得受过何种无上密宗的灌顶，都必须守持该戒律。

当然，在此十四条戒律的基础上，不同的灌顶又有不同的戒律，大圆满有大圆满特有的戒律，

大幻化网有大幻化网特有的戒律，时轮金刚有时轮金刚特有的戒律。无论其他戒律如何，所有的戒律都是以此戒为前提的。上次我们根据荣森班智达的观点，讲了入密的五个次第，其中有两条都与戒律有关，第一是入于坛城而接受灌顶，第二是受戒。今天我们再次重申一遍有关受戒与护持戒律的问题。

现在在很多地方，灌顶极其风靡盛行，无论国内国外都是如此。只要何处有灌顶，就会招来许多欣然而至的信众。但令人遗憾的是，在灌顶之时却往往没有强调密乘戒，接受灌顶者也从未考虑过在灌顶之后还需要付出什么的问题。虽然灌顶有不可思议的重大意义，但是，如果在草率地接受灌顶后，不严格护持戒律，就会造成极大的危害。所以，灌顶的结果也是有利有害的。因此，讲听密乘戒至关重要。

首先，无论在接受什么灌顶之前，都应当对与所接受的灌顶相应的戒律了了于心，反复权衡掂量，看自己是否能守护，如果有困难，就应考虑是否该知难而退。比如大幻化网有五条根本戒与十条支分戒，如果在了解之后，认为自己不能做到，就不要接受该灌顶。居士戒与密乘戒相比，其后果并不是那么严重，但我们在接受居士戒时，都要慎重地做出选择。对于密乘戒，我们就更应该谨小慎微。目前在汉地存在的严重问题就是，不但在灌顶之前不去了解灌顶的要求，在灌顶之后也不去过问。灌顶的目的，无非是令众生前往好的方向，这样作的结果，不但可能使自己枉费心机，而且有可能使灌顶的危害远远大于其利益。因为，如果对密乘戒一窍不通，就极可能失犯密乘戒，如果失犯密乘戒而不知忏悔，其后果也是让人触目惊心的。

别解脱戒、菩萨戒与密乘戒相比，虽然违犯别解脱戒过失很大，但与菩萨戒相比，就显得微不足道；如果违背菩萨戒，虽然也有极大过咎，但与密乘戒相比，也不足挂齿。密乘戒是三戒当中最严厉的戒律。所以决不能掉以轻心，一定要学习密乘戒，并严格护持以绝后患。

但是，密乘戒也有其不可比拟的优越性，比如说，如果违犯别解脱的根本戒，从小乘的观点而言，就无法恢复。但从大乘的角度来说，在发菩提心的基础上，就完全可以恢复；如果违犯了菩萨戒，也可以在上师三宝前重新接受；而密乘戒不但可以在上师三宝前重新接受，而且可以自己观想佛菩萨以及佛的坛城，在所观想的对境前忏悔并接受灌顶，以弥补或者恢复密乘戒戒体。

涉及到犯戒，最忌讳的就是两个问题，第一是犯戒，第二是不忏悔。佛在小乘的经典中也讲过：有两种人是值得赞叹的。第一是根本不犯戒的人；第二是勇于忏悔的人。无论针对哪种戒律，都是这样的。但是，在最后的结果上，这两种人虽然都可以不堕地狱，但在成就的速度上却有着天壤之别。犯戒越多、所犯的戒条越严重，离成佛的距离也就越遥远。所以我们还是应当郑重其事，防患于未然。

如果严守密乘戒，其功德也是无法衡量的。入密者不必经历大乘显宗所说的三大阿僧祇劫的漫长时光，在即生当中就有可能获得普贤王如来的果位。就象坐飞机一样，虽然价格很高，还有严格的安全检查等等一系列的要求，一旦飞机失事，从高空上摔下来也只有死路一条。但乘坐飞机的速度，也是其他交通工具所望尘莫及的。密乘戒也是这样，如果犯戒而不忏悔还净，必然堕入不得超升之机的金刚地狱。所以，如果不学密乘戒，而盲目地接受灌顶，是极其可怕的。现在很多居士认为，只要参加了灌顶仪式，就理所当然地得到了灌顶，其实不一定。当然，在这种无知的情况下，没有得到灌顶更好。如果得到了灌顶，却对密乘戒一无所知，结果也就可想而知了。所以，不论接受别解脱戒、菩萨戒还是密乘戒，都应当事先了解其学处，这才是理智的做法。下面对十四条戒律分别进行说明：

一、诋毁上师

这是十四条戒律中最严重的。首先，我们应当了解什么是上师。关于上师的概念，有些不同的提法。在很多密宗的论典中讲了六种上师：“一般引导誓言灌顶师，酬忏师与令解心续师，以及窍诀传承六上师。”其中引导师为引入法门的上师；誓言灌顶师为赐授灌顶的上师；酬忏师为忏悔罪业的上师；令解心续师为传授密乘续部的上师；窍诀传授师为传授修法诀窍的上师；一般传承上师为稍得法恩的诸大善知识。在大幻化网等续部的解释中也讲了这六种上师，但并没有说诋毁六种上师，都会有相同的结果。而各种观点的不同也正在于此。宁玛派虽然承认对此六种上师，都不能诋毁，但并没有明确地说，诋毁这六种上师中任何一种，都会违犯此戒。

有的上师认为，诋毁这六种上师中任何一种，都有可能会违犯根本戒，他们的理论根据，来自于第六条根本戒，也即诋毁自他宗派。这里的“自”，也就是指自宗；“他”，也就是指显宗。他们认为：既然诋毁显宗的法都会犯戒，则诋毁显宗的上师也应该犯戒。所以，这些上师认为，诋毁六种上师中的任何一种，都有可能会违犯此戒。这种说法虽然有一定的道理，但其理论依据并不是很充分。

另一种观点是以某些印度的大成就者和宗喀巴大师为代表的观点，他们认为：诋毁六种上师中的任何一种，虽然有很大罪过，但不会犯根本戒。此戒所指的上师，是指赐予灌顶、讲解密宗续部与窍诀的三恩德上师。

因此，归纳各大观点的共同之处，可以得出结论：诋毁三恩德上师是肯定犯戒的。在很多经论中之所以单独列出三恩德上师，至少说明诋毁这三种上师的后果，比诋毁其他上师更为严重。

不论观点如何，显宗的《律经》在遇到此类问题时，是以最保守的要求为准绳的。所以，我们

在这个问题上，也应参照最严格的要求执行。即不毁谤所有的上师，包括显宗的上师，这是最安全的方法。如果毁谤了任何上师，都应以违犯根本戒的要求来进行忏悔。在戒律方面，千万不要随意轻率，还是越保守越好。

对这些上师有何种行为就算犯戒呢？关于这一点，经论上比较明确，所以也就没有争执，大家的观点都是一致的。所谓“诋毁”，是指无论从世间的角度，认为上师人品不好，没有学问等等；还是从出世间的角度，认为上师戒律不清净、没有智慧、没有禅定力等等，认为自己已经超胜于上师。犯戒的限度就是，如果认为自己该得到的法已经到手，从此以后可以不再理会恭敬上师，并打算与上师一刀两断。最严重的是以瞋恨心诋毁上师、轻侮上师、扰乱其心。违犯这条戒律不一定需要身语的行为，只要心中产生了念头，就算是犯戒，其他戒条不一定这样要求。

还有一种情况就是，虽然认为上师是有功德、有修证的，但是对我不公平，或者某些地方做得不尽人意。在上师让自己做某些事情的时候，自己不想做，继而产生瞋恨心等等，如果有这样的看法，虽然没有犯根本戒，但还是有一定的过失。在这种情况下，即使你精勤修习，并获得了一定的成就，也会因此而间断的。所以应该翻然悔悟，励力忏悔。我们都知道，金刚道友之间有瞋恨心，都是很严重的，更何况是对境极其严厉的上师呢？大家在这个问题上，一定要防微杜渐，千万不要做出让自己追悔莫及的事情。

所以，为了预防犯戒，密宗三番五次地提醒大家，一定要在依止上师之前，再三地进行观察，以防止出现严重的后果。即使在显宗方面，虽然要求不是这么高，但最好还是采取谨慎的态度。在已经建立师徒关系以后，无论出现什么情况，无论上师如何显现，我们都只能看上师的功德，而不能观察其过失与不足。这也是目前汉地所存在的最严重的问题。现在有很多缺乏智慧的人，一听说哪里有灌顶，就蜂拥而往。根本不去了解赐授灌顶上师的背景及人品，等到灌顶过后，很快发现上师的种种毛病，就不计后果地进行毁谤。该观察的时候如盲似聋，不该观察的时候却睁大双眼，吹毛求疵，就是颠倒的行为。这些都是缺乏常识、缺乏教育的缘故。所以，讲授密乘戒刻不容缓，势在必行。

无论哪一种戒律，犯戒的人必须精神正常。如果精神不正常，即使身口等作出违犯戒律的事，但因为心里没有这样的想法，就不算犯戒。

二、违如来教

1、必须建立在违背三种戒律(别解脱戒、菩萨戒、密乘戒)的基础之上，违背其他经书上的内容，不能归于此戒条；2、必须是明知自己所做的行为会违犯戒律；3、必须是以毫无顾忌的轻视心态违越这些戒律，才算违背此戒。比如在违犯盗戒及酒戒时，如果明知偷盗不对，却满不在乎地认为：偷盗又有什么了不起，犯戒并不值得大惊小怪；或者认为：虽然佛陀在小乘经典中规定不能喝酒，但喝酒也不会阻碍解脱道，所以喝酒也是情理之中的事等等。有这样的轻视心理，就算违背此戒条。如果没有轻视之心，比如，如果有人在想喝酒的时候，心想：虽然喝酒是不对的，但是酒的魅力实在是太大了，我实在抵挡不住诱惑，真是很惭愧。如果以这样的心态喝酒，虽然违犯了别解脱戒，却没有违犯此戒条。但是，如果有轻视的念头，即使是别解脱戒中最轻微的戒条，比如过午不食，如果认为此戒并不可怕，继而胆大妄为，就犯此戒条。

三、瞋恨道友

宁玛派的观点认为：凡是入密乘者，都称之为金刚道友，都是犯戒的对境。而对在同一上师前接受灌顶的道友犯戒，其结果就更为严重。但是，作为道友必须具备密乘戒，如果对方已经失去密乘戒，就不属于金刚道友。

怎样作就算是犯戒呢？如果仅仅有瞋恨心，但是并没有打骂的行为，是不会犯根本戒的。但在瞋恨心的前提下，只要有打骂中的任何一种行为，都算犯戒。这里所指的骂，必须是在对方已经听见，并且了知自己在遭受辱骂的条件下，如果对方没有听见，比如耳朵失聪，也不算是犯根本戒。别解脱戒中也有类似的规定，比如犯妄语戒，也必须对方能够听见，如果对方听不见，也不算犯戒。

如果没有瞋恨心，只是出于利益对方的目的，就象母亲打儿子一样地打骂道友，就不算犯戒。

因此，犯戒的界限是：1、对境为密乘道友；2、对方具有密乘戒；3、明知对方是密乘道友及具有密乘戒；4、在瞋恨心的摄持下，并具备打骂的行为；5、如果骂对方，必须对方能听见并听懂。如果其中一个条件不具备，虽然有过失，但不算犯根本戒。

四、舍弃慈心

犯戒的对境为任何一个众生，而不是指所有的众生。也就是说哪怕仅仅是对一个众生舍弃慈心，都应当算犯戒。我们也知道，要对所有的众生都舍弃慈心是很难的。无论多么凶狠恶毒的人，都会有慈悲的对象，比如自己的父母、子女等等。所以，这里指的是任何一个众生。这条戒是比较容易违犯的，不能驾御自心的凡人，只要一冒火，在丧失理智的情况下，就会犯此戒条。

怎样算是舍弃慈心呢？如果发愿：即使我有朝一日能够度化他，能够利益他，也对他置之不理。或者是希望某一个众生远离一切快乐，恒时遭受痛苦，有这样的瞋恨心态就算舍弃慈心。平时吵架、打架，虽然会有暂时的瞋恨心，但不一定会这样发愿，只有极其下劣凶狠的人，才会

有这种念头。

犯戒的界限有两条：1、对方是任何一个生命；2、不需要任何行为，只要有这样的发心就足够了。

小乘的经典中认为，生起一念贪心，其罪过远远超过一百个瞋恨心。因为他们认为：别解脱戒所禁止的杀生、偷盗、邪淫等等的根源，多数往往来自于贪心，而不是瞋心。大乘菩萨戒却认为，以一念瞋心所做出的行为，其罪过远远超过一百个贪心所摄持的行为。因为大乘的根本就是菩提心，而瞋恨心是与菩提心直接相违的。所以，在大乘中，瞋恨心是十分可怕的弥天大罪。

违犯这条戒的同时，也违犯了菩萨的根本戒。修学过大乘佛法的人，比如：闻听过《入行论》或者菩提心修法、四无量心修法的人，自己如果有一些体会，一般不会违犯这条戒。如果有这样的想法，其后果是不堪设想的，我们一定要杜绝这种念头。

五、舍菩提心

胜义菩提心是不可能舍弃的，所以这里所指的菩提心，是世俗菩提心。具体地说，也就是愿行菩提心中的愿菩提心。因为，虽然舍弃了行菩提心，比如布施、持戒、忍辱等，但如果心中仍有为度化众生而成佛的想法，就不会犯此根本戒。但是，如果舍弃了为度化众生成佛的念头，就象一张纸被烧毁后，上面的字迹都荡然无存一样。所有的一切修持、一切努力，都随着这个念头的失去而烟消云散、土崩瓦解。如果因为懒惰或者遭受欺侮，比如自己本来一心一意地利益他人，却遭到他人的恶意中伤，就有可能万念俱灰地认为：度化众生太难了，我还是洁身自好，明哲保身，自己修行自己成就吧。如果有了这种念头，就违犯此根本戒。

在大乘中并不忌讳盗、淫、妄等行为，在经书中有很多与此有关的公案，如果纯粹是为了他人，不含有丝毫的自私自利心，就可以在这些方面有一些开许。《普贤上师言教》中也多次提到过类似的例子。行为上的犯戒并不可怕，最可怕的是自私心，如果心里藏着自私心，一心只为自己打算，那么大乘佛法的根源就已经从根本上断绝了。舍弃愿菩提心来自于自私心，自私心越严重，就越可能放弃愿菩提心。

我执并不是最可怕的，在有了凡夫的我执以后，如果能发誓：我就是要去度化众生，我就是要去利益众生，无论我具有多大的能力，我现在就要去做，这就是很好的，所以我执并不可怕。如果藏在精进修五加行、努力放生背后的目的，不是为了众生得到安乐，只是为了一己私利，为了今生来世的善报。这种发心，在大乘佛教中就象毒品一样可怕。无论这种念头出现于何处，与其相关的一切闻思修行都会被染污殆尽。本来生起愿菩提心就不是易如反掌的事，需要付出很大的艰辛，如果好不容易生起愿菩提心，却因此而化为乌有，是让人痛心疾首的遗憾之事。

违犯这条戒的同时，也违犯了菩萨戒。如果因为一念之差，而同时违犯两种戒是愚不可及的。我们要知道，如果舍弃了愿菩提心，就如同磁盘被格式化后，所有的信息都不复存在一样。自己通过多年的闻思修行所建立的一切功德，都会随之而彻底坍塌、尽付东流。所以，一旦有舍弃菩提心的苗头产生，就一定要毫不留情地将其掐断，万万不可铸成大错。

六、诋毁宗派

也就是诋毁自他宗派。关于这里所指的对境，也有不同的说法，有人认为自宗是指佛教，他宗是指外道。也就是说，即使毁谤外道也算违犯此戒。另一种说法认为，自宗是指密宗，他宗是指显宗。在自他宗派中，不包括外道。这两种说法中的第二种是正确的。

由此可见，此戒的对境，是指自声闻道至大圆满，所有大小乘的佛法，但不包括外道。

关于外道，经书中也讲过，众生的根器是千差万别、参差不齐的，趋入解脱的途径也是五花八门的。我们不能控制别人的信仰，强迫所有的人通通都来学佛教，学密宗。所以，如果没有度化他众的必要，是不能任意毁谤践踏其他宗教的。虽然不是犯根本戒，但却有着极大的危害。比如，如果在修密法的同时毁谤外道，本来可以在极短的时间内，比如一两年内获得成就，却因为随意毁谤外道，而使解脱的时间一再拖延，十年、二十年，甚至拖至后世。

什么样的行为就可以称为诋毁呢？如果对某个教派具有瞋恨心，或毫无根据地信口雌黄，说某教派的教理不是佛所宣讲的，比如认为某部经典不是佛宣说的等等。当然，如果你有确凿的、有说服力的证据，可以证明你的看法，那么站在实事求是的角度上，说出你的观点倒也无妨。但是，如果随意言说诸如密宗并非佛所宣说之类的语言，即使他没有灌顶，没有趋入密宗，不会犯密乘戒，但也有很大过失。如果有了密乘戒，就无疑已经犯戒了。

诋毁他宗是否需要对方听见呢？有人认为，可能需要对方听见，但在这一点上，我们没有看到明确的根据。所以，无论在对方是否能听见的场合，我们都应当注意，不可诋毁其他宗派。绝对不可谤法，否则后果不堪设想。

论典是否属于对境的范畴呢？如果是正确的论典，比如《中论》、《入行论》等等，虽然属于论典，但其真正的含义与佛所说的没有差别，如果随意毁谤这些论典，说其见解是一派胡言等，也违犯此戒。如果只是开玩笑，则不会违犯此戒。对整个经论没有信心是不犯戒的，只要没有诋毁的行为就可以。显、密、净、禅都是正法，绝不可诋毁。

在犯此戒的同时，也犯了谤法的严重罪业，也就是同时有两条罪业降临在自己的相续中。大家务必要规行矩步，三思而行，切忌毁谤佛法！这是第六条根本戒。

七、泄露秘密

所谓秘密，是指其他不了解密乘见解的人不能接受的，密宗不共同的观点、修法、行为。这样的做法并不是指密宗有什么不可告人的缺陷和错误，害怕被他人了知。但众生的根基是不同的，在时机没有成熟的时候，向某些人透露密宗的一些超胜其他宗派的不共见解，反而会导致他人的反感。

木秀于林，风必摧之。古往今来的历史也说明了这一点。一些深奥的法门在刚刚传播于世时，往往会遭受他人的误解。比如大乘佛法刚刚出世的时候，一些声闻道见识浅薄的比丘就竭力反对，认为大乘教法完全是标新立异，根本不是佛所宣说的；在汉地的禅宗刚刚诞生的时候，也是四面楚歌，众多的抱残守缺者都认为其见解纯粹是故弄玄虚；同样，在密宗刚刚出生于世的时候，也曾面临过个别显宗修行人的反对。在藏地也是一样的，中观应成派、时轮金刚、大圆满法刚刚流传于世的时候，都遭到过不同程度的风霜雨雪，面临过重重叠叠的艰难险阻。“夏虫不可以语冰”，这正说明，由于这些新诞生的法具有不可比拟的独到超凡之处，才会高深莫测，让一般的孤陋寡闻、因循守旧者难以接受。但是，随着时间的推移，大家对这些教法慢慢了解以后，就开始认同这些教法，也就对这些见解行为习以为常了。现在，有很多曾被大家争论不休的教派，在冲破种种障碍之后，都被公众所认可了，但是都必须经历一段过程。所以，他人的不认可，不但不能证明法本身的缺陷，反而往往是因为其本身的殊胜性所导致的。在与其根基不相应的情况下，就应该保密，不能随意向不明真相的人透露密宗的甚深见解与修法，这样就可以避免让这些人造谤法的罪业。反之，泄露秘密就会带来严重的后果。

如果没有遵守密宗的要求，而泄露了秘密，就会犯此戒条。那么，泄露秘密的对方包括哪几种人呢？1、是没有得过任何灌顶的人；2、如果泄露秘密之后，对方因不能接受深奥的观点，有可能产生邪见的人；3、虽然得受过灌顶，但只得过宝瓶灌顶的人，只能为其传授相应的生起次第修法。类似圆满次第、大圆满的修法，就不能为其传授；4、失毁密乘根本戒，却不愿忏悔的人。当然，如果失坏了密乘戒，却愿意诚心忏悔的人，不在此范围内。

另外，在以下六个条件都具备的情况下，才会违犯此戒：1、泄露秘密的对方必须是以上所讲的四种人之一；2、对方必须生起邪见；3、明知对方会生起邪见。如果因为自己事先没有料到对方会生起邪见，而对方却生起了邪见，也不会犯此戒；4、对方必须听懂；5、没有特殊需要。比如，传法对象中的大多数，都能严护戒律、依教奉行，只是个别人的根基还不太相应，在此情况下，为了大多数人的利益，也可以考虑针对多数人而传授密法；6、所泄露的内容，必须属于密法不共同的观点、修法等。比如大圆满前行中的人生难得、寿命无常等等，不属于不共同的观点，如果他人对此生起邪见，就不算犯戒。

我们都没有他心通，不能对他人的想法洞若观火，只有通过别人的表情来判断对方是否已生起了邪见。这条戒虽然不是很容易毁犯，但是，如果随意对毫无密法基础的人讲说甚深见解，也有可能会犯此戒条。大家还是应当引起足够的重视。

八、诋毁五蕴

密宗认为，身体是五方佛的坛城。一切都是清净的。如果有人认为，身体是不清净的、是无常的，不可能是五方佛的坛城，在这种情况下，就会诋毁五蕴。戒律中认为，以手指供佛、绝食、过午不食等等都违犯此戒。但这并不意味着我们不能守持八关斋戒，不能以手指供佛。为了佛法、为了修法而承受苦行，密宗也是极力赞叹的，密宗也有不净观的修法，无常的修法。

虽然这些表面上看起来有一些矛盾，但根本的问题在于，如果持这样的态度：五蕴的本体虽然是五方佛的坛城，但在凡夫的境界中却是由肮脏的血、肉、骨骼、皮肤、脓液等组成的，虽然这只是一种幻觉，但从眼、耳、鼻、舌所感受到的现象角度来看，的确是无常、是不清净的，修不净观和苦行也是佛说的方便。就不会犯密乘戒。

但是，如果认为：从胜义谛(究竟、实相)的角度来观察身体，也不可能是佛的坛城，这种观点肯定是不了义的，是佛陀针对某些人的根基而言的，事实并非如此。这种想法已经与密宗的根本观点背道而驰了，在此基础上诋毁五蕴，摧残身体，则犯此戒。有关此戒的界限，在有些经书上讲得不是很明确，只是片面地宣讲苦行、自杀是犯密乘戒，但自杀是否一定犯密乘根本戒呢？不一定。如果认为身体不是佛的坛城，在此基础上自杀，则违犯密乘戒。如果只是因为一时想不开而自杀，虽然有罪过，具备了杀死一个人的一半的罪过(因为不是杀他人，而是杀自己，所以不具备杀一个人的完整罪过。)但与犯密乘根本戒毫无瓜葛，所以没有犯失此戒。这是第八条根本戒。

九、于法生疑

这条戒律与第八条有相似之处。犯戒的对境也就是外境自身所摄诸法。密宗认为，无论外境，还是自身，都是本来清净的，是佛的坛城。所谓五蕴也就是五方佛。如果认为从胜义谛的角度来观察，也不可能是佛的坛城，这是佛为了度化某些众生而采用的权巧之说，实际上并非如此。即使对这些观点持怀疑态度，也算是犯戒。

所谓怀疑包括两种怀疑，因明中是这样划分的：比如说，有为法是无常。针对这个立宗，进而

产生两种怀疑。一、有为法是无常吗？也许是。二、有为法是无常吗？可能不是。如果对密乘的观点产生第二种怀疑，就会犯戒。在学密法之前，很多人对密乘的观点根本不懂，也就谈不上犯戒，只是在了解密乘的观点之后，继而生起怀疑，则违犯此戒。在没有精通密乘的观点之前，如果认为：虽然我现在对密乘的理论不能理解，但这是佛的观点，既然是佛的观点，就应该是正确的。在将来闻思了密乘的经典以后，我会慢慢明白的，就不会犯戒。只有在过分相信自己五根的前提下，将自己所感受的幻觉执为万法的本来面目，随意解释佛的本意，排斥密乘的见解，则必然犯戒。此为第九条根本戒。

十、不度恶者

犯戒的对象即恶毒者。包括“三宝上师怨敌二，破誓退密反抗者，入聚会列害众生，成具誓敌唯造罪，以及三恶趣众十。”对于这十种有情，如果具备了度化的能力、条件，却没有付诸实施，就算犯戒。象我们这些一般的凡人，根本没有度化他众的能力，佛也不会勉为其难，强迫我们去度化，所以，这不是针对我们而言的。

但也并不是说我们绝对不会犯此戒条。对于伤害金刚上师、毁灭佛法，伤害很多众生的人，我们虽然没有能力度化，但必须在表面上远离他们，也就是说在身语方面不能亲近他们。当然，心里还是应该发菩提心。在菩萨的境界中，虽然这些人造作了种种恶业，但并不是敌人，而是可怜的大恩父母。所以，决不能从心底里舍弃慈悲。如果不但没有度化，而且在外表上也与他们十分亲近，发表面上(身语)的慈悲心，则为犯戒。

有一点需要强调的是，如果是为了保护佛法和众生的利益，使他们改邪归正，而与这类人有身语方面的接触，则没有罪过。

此戒有两个层次，第一、是针对具备降伏能力的成就者而言，如果没有度化恶毒者，则为犯戒；第二、是针对普通的学密者，如果对十种恶毒者在表面上也与他们融洽相处，亲密无间，发表面上(身语)的慈悲心，则为犯戒。这是第十条根本戒。

十一、揣度正法

犯戒的对境为空性。刚才我们所讲的第九条的对境是本净光明，是从现象的角度而言的。这里所讲的空性，是与中观应成派，或与般若波罗密多所抉择的空性比较接近的大空性。如果以普通的逻辑，也即因明中所讲的逻辑，去推导远离一切戏论、不可思、不可言的大空性，最后得出结论说：所谓的空性，并不是远离一切戏论的，而是象小乘所抉择的无我，或者中观自续派前期所抉择的单空等等，则犯此戒。这并不是要求我们必须精通或者证悟远离一切戏论的大空性，如果不懂则不会犯戒。这是第十一条根本戒。

十二、令信士厌

也即遮止他人的信心。犯戒的对境即是对三宝，特别是对密法具有信心的人。通过一些手段，比如口中言说不中听的语言，以身体奋力殴打等等来侮辱他人，以达到阻碍他人信心的目的。使其心生厌烦，退失信心，离密乘道，则犯此戒。

违犯此戒必须具备三个条件：1、对境为有信心的众生；2、必须是为了阻碍信仰，令其退失信心而故意采取手段。如果没有动机，只是在无意间使他人对大乘法等生起厌恶，不算犯戒；3、仅仅有发心不会犯戒，必须有身语的行为；4、他人退失信心的结果已经成立。

正常的学佛者一般不会犯此戒，但是，因为教派之间的争斗，偏袒之心极为增盛的人有可能会违犯此戒，所以还是应该引起重视。这是第十二条根本戒。

十三、不受圣物

所谓圣物，也即誓言物。誓言物有两种。一、受用誓言物；二、使用的誓言物，如铃杵天灵盖等法器。如果认为受用誓言物极为肮脏，或者认为使用铃杵、手印等是多此一举，实际上并不需要，只须修行即可，在此念头摄持下而拒绝誓言物，就会犯戒。

象酒、肉等饮食受用，在修证没有达到一定境界，能力有限的情况下，绝不能肆无忌惮地饮用和食用。会供的时候，对待酒类，只须用手指沾在酒里，然后涂在嘴唇上；对待肉类，也只须吞服象苍蝇腿的体积一般大小的肉。虽然从世人的角度来说，这谈不上是喝酒吃肉，但却足以表示已经接受誓言物。即使密宗，也非常反对随意享用誓言物。象铃杵天灵盖等法器，作为密法修行人，平时可以供在供桌上，即使没有这些法器，只要你没有拒绝的态度，也不算犯戒。

密宗所特有的甘露丸，虽然是用各种药材制成，但其中也包含了受用誓言物的成分，包括莲花生大师等持明者的甘露。一般人在特定的时间，比如会供时接受甘露丸，就可以表示接受受用誓言物，也就不会犯此戒条。

誓言物的接受方式是随接受人的具体情况而定的。有两种人可以不正式接受誓言物：第一种是初学者，即还没有能力接受誓言物的人，对他们就不必强求；第二种是修行已经达至顶峰阶段的修行人。在他的境界中，肉和甘露与糖、水果等都是等同一味，没有分别的。既然如此，就没有必要接受誓言物。而处于两者之间的修行人，就应该接受誓言物。

之所以要接受誓言物，其目的是为了强行推翻我们从无始以来所建立的清净与不清净的分别念，通过此举接受本来平等的观念，对修行能起到促进的效果，最后达到证悟大平等的目的。作

为初学者，因为接触不到诸法的本来面目，根本无法了知万法的本性。但是，如果执着于自己的感官，认为受用誓言物不仅仅从现象而言，其本体也是不清净的，就已经与密宗的观点大相径庭，所以就会犯戒。这是第十三条根本戒。

十四、诋毁女性

犯戒的对境：是指所有的女性。因为，在末法时代，以各种身份度化众生的度母、空行母等比比皆是。与男性相比，女性当中所占的比例更大。在任何场合，都有可能出现空行母的化身。如果随意毁谤整个女性，就有可能在不经意间毁谤了金刚亥母、白度母、作明佛母等佛的化身。

犯戒的界限包括四个条件：

1、对方是所有女性。虽然毁谤一个女性，但必须建立在指责所有女性过失的前提下；2、具有言说过失的动机；3、毁谤的内容是所有女性的过失；4、对方必须听见。当这些条件满足时，即犯第十四条根本戒。

此十四条根本戒是密宗最基础的戒律，凡是密法的修行人，都必须对此戒律恪守不渝，以如临深渊、如履薄冰的态度，小心翼翼地护持此戒。如果违犯，就应当悬崖勒马，尽快忏悔。虽然忏悔的方法五花八门，但金刚萨埵的修法是最普遍、最殊胜的(其具体修法，在即将整理出的加行修法中有详细说明。)借助于该修法，在具备四力的情况下，洗心革面，悔过自新，就能将功折罪。无论犯了多么大的罪业，都能彻底忏悔清净。这也是密宗超胜之处的具体体现。要学习密宗，必须接受约束，然而，你的回报也是不可估量的。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光二 无我的修法

无我的修法(上)

一、总论

(一)概述

为什么要讲人无我和法无我呢？讲“四谛”的时候，提到“道谛”包含了“出离心、菩提心和空性(即证悟空性的智慧)”。出离心和菩提心的修法已经讲过，下一个要讲的就是空性的修法。

本来，在出离心没有修好之前，没有必要讲菩提心的修法；而在菩提心没有修好之前，也没有必要讲空性的修法。也就是说，应该先讲出离心的修法，讲完之后大家去实修，当绝大多数人基本上达到修法标准的时候，再讲菩提心的修法，这样讲一个修一个，是最如法、最踏实的。但是，因为我们没有这么多时间，所以才在很短的时间里讲了许多修法。你们修的时候，不是在一天或一座当中修很多法，而是要先修出离心，在对世俗的贪欲心减少之后，再修菩提心的修法。

当然，具备出离心和菩提心是很好的，但最终还有一个问题，就是证悟空性。我们心的本性，不是现在这样具有贪、瞋、痴的不清净心识，它的本体是光明的如来藏。我们可以在这个境界当中，获得自由自在。但是，有一个东西总是不让我们得到自由，它不在外面，外在的任何物质或精神，都不能把我们束缚在轮回当中，都没有办法阻止我们解脱。以前很多的高僧大德在监狱里也能活得那么开心、那么自在，他们的身体虽然被关在监狱里坐牢，但是，他们的心已经开放，已经获得了自由，这时，身体在哪里都无所谓了。所以，外在的事物是无法令我们不自由、不自在的，生生世世让我们不自由、不幸福的，就是自己心中的一个细微执着。这个执着把我们的心和轮回，也可以说是肉体，紧紧地连在一起，不让它们分离。死后虽然放弃了这一世的肉身，但是，在下一世、甚至在中阴身的时候都有一个身体。所以，心的本性虽然是光明，我们自己却不看到，从而无法获得解脱。心从无始以来就和我们在一起，但是至今我们对它的本体仍然一无所知，若不了解这一点的话，即使拥有再丰富的世俗知识也没有太大意义。所以，要斩断这个始终把我们的身心连在一起的执着。

如同风筝线断了以后，就可以在蓝天中自由自在地飞走一样。当我们用一种手段把这个象钢丝一样连接心与肉体的东西断掉以后，就会像佛和登地以上的菩萨一样：没有生、老、病、死，没有贪、瞋、痴、慢，不受任何烦恼的限制，不受任何身外之物的约束(自利)，同时还能更好地利益众生(利他)。渡化众生、利乐有情的事业是永远不会停止的，这是我们修行、成佛的唯一目的。

那么，该如何斩断这个连接我们身与心的执着呢？如果它是身外之物，就有可能用身外之物斩断它，但它不是，所以，用外在的任何一种方法、手段都无法触及它。在没有证悟空性之前，这些话有一点不好理解，然而，对于那些对空性稍有了解和体会的人而言，这是很正常的，一点也不神秘。一旦证悟了空性，虽然没有彻底消灭贪、瞋、痴，但粗大的烦恼会明显减少。

那么，“所断”是什么？

就是“我执”；“能断”是什么？就是“证悟”、“智慧”。所断是指要断的对象；能断是指断除的方法、手段。

我们要断掉烦恼，首先就要找到烦恼的根源。佛教对世出世间的一切法都很讲究因果关系。若要毁灭果，就必须找到因。只有找到“因”，才能打破、毁坏它。“因”毁坏了，“果”就会自然消失。这是一个非常理性、合理的做法。

有些外道不去打破“我执”，反而通过诸如不穿衣服、长时间不吃饭、烧掉自己身体等方法，来寻求一条脱离轮回的出路、一种精神上的解脱。这种情况，印度到现在还有。因为他们没有

找到根源，所以方法错了。肉体当然可以毁掉，这很简单。但这只是临时毁坏了果，并非从根本上解决它的因，果随时都有可能再发生。比如，吃一些止痛药可以把痛苦的感觉压下去，若病根不除，过一两个小时药效消失后，痛还是会发作的。同样，不解决根本原因是不管用的，所以我们要解决根本问题。

我们要解决的根本问题是否只有佛菩萨才能做到呢？是否凡夫人无法做呢？不是。佛、菩萨已经断掉我执，所以没有必要再断，就像没有必要去杀已经死去的人一样。恰恰是我们这些执着的凡夫人，才需要断掉“执着”，而且也有办法断。如果在座的所有人肯把世俗间的事物基本停止
(还不是完全停止)，然后一心一意投入修行的话，在死亡之前，无论时间长短，肯定能够放下很多执着。在座有很多三四十、四五十岁的人，如果我们能将以前为生存而投入的时间和精力用于修行，而且方法无误的话，那么今天我们的执着已经断得差不多了。所以，这是每个人可以做到的，只是做不做的问题，不是能不能的问题。做，是肯定可以做到的。所以，空性的修法是很有必要的。

下面再具体讲一讲：什么在束缚我们，什么可以断掉它。

(二)认识轮回的根源

今天，我们为什么作了凡夫人，为什么流转轮回呢？这不是人格化的上帝的安排，也不是象某些人说的那么简单——“无因无缘”。对凡夫而言，生命的前后两端——过去世和未来世，是非常模糊的，我们只知道中间的一段——现世的几十年而已。生命的起源和归宿是一般人不容易了解的事情。正因为这样，虽然有很多教派或个人就此问题创立了常见、断见等种种观点，但是，其中没有一人能真正说清生命的真相。只有佛陀才能够清楚明白地揭示出生命的源头和归宿究竟是什么。

是什么将我们束缚于轮回中的呢？

我们不是自愿流转轮回的。我曾讲过，有些人在催眠的时候说，自己是故意来到这个世界上的。他们也许真有这样的感觉，也许是在胡说。但无论如何，这都应该是自己的幻觉，是不太可能的。实际上，除了那些度化众生的菩萨以外，没有一个人在临终时有主宰自己来世去向的能力。我们一直都是毫无目的地漂泊于轮回当中，没有任何自由可言。

也没有一种外在之物在束缚我们。人们总是以为，是外在的事物约束了我，为了生活我必须去工作挣钱，如果不做这些事情，就没法生存。之所以这样认为，其原因也很简单，因为大家都在这样做，所以我也要这样做。其实，在这个世界上，没有一件世事是必须要做的，放下了也就放下了，只是我们认为这些事是肯定要做的，才会始终放不下。

但是，有一样东西始终迫使我们漂泊于轮回当中。它，就是“我执”，这个我执不是身外之物。

有了我执，就有了贪、瞋、痴。我们经常生起的贪心、瞋心、痴心、慢心、嫉妒心，都来源于“我执”。假如没有这样的“我执”，有没有可能产生贪心？有没有可能产生瞋恨心呢？不可能的！

所有烦恼的根源就是“我执”。同样，外境也不是独立的，而是内心的产物。

关于外境和心、物质和精神的关系，有种种学说。一些人说外境是心的产物，另一些人却说精神是物质的产物。实际上，这个问题所涉及的方方面面，根本不在我们普通人的眼、耳、鼻、舌、身、意的范围之内。虽然古往今来的学者，对于这个问题曾有过各种各样的认识、下过许多定义，但是其中绝大多数都是错误的。因为问题本身，已经超越了普通人感官、意识的范围，他们也没有能力去辨别清楚。

其关系到底是什么样的呢？并非精神是物质的产物，而是物质是精神的产物。这一点是有办法证明的，不仅有理论可以证明，还有许多前辈修行者亲身经历的种种实实在在的事例可以证明。

若外境是心的现象，“心”是什么呢？在世俗谛，从凡夫人的角度看，“心”是万法的根源；从空性的角度去观察，则“外境”不可得，“心”亦不可得。既然“心”与“外境”都不可得，我们又为何流转轮回呢？因为，内心有了执着以后，这个执着首先可以建立外面的山河大地，然后可以让所有的人迷惑颠倒、不能证悟。这是心染污后的一种能力，而非心的本性的能力。

现在我们知道，一切烦恼和外境的根源是“心”。“心”又有很多种，如心的本性光明，还有心突然产生的执着，其中，谁是轮回的根源呢？心的本性光明不是轮回的根源，只有心的执着才是轮回的根源。心的执着为何是轮回的根源呢？因为，刚才已清楚地看到，贪瞋痴是从我执产生的；虽然我们不清楚外境是如何从心产生的，但可以通过推理的方法，来抉择外境就是心的一种现象。总之，一切好与不好的现象，都是心的执着。

所谓“心的执着”只有两种：“人我执”和“法我执”。所有的执着都包含于其中，除此之外没有第三种执着。所以，轮回的根源就是“人我执”和“法我执”。

从无始至今，正是这两种因缘将每一个人束缚在轮回当中。在这个世界上，无论是默默无闻的

普通人也好，还是功绩卓着的伟人也好，所有的人都受它们控制，都被它们所统治。它们是统治者，我们就象它们的奴隶一样。那么，它们是怎样的呢？“人我执”不是身外的东西。每一个人都认为有一个“我”的存在，执着“我”就是肉体或者肉体和精神的综合体，这不是父母教的，不是老师教的，也不是自学来的，而是一种天生具备的执着，这种执着叫“人我执”。那“法我执”是什么呢？除了自身的五蕴之外，把一切身外之物(如山河大地、房屋桥梁、金钱)执着为实有，都叫“法我执”。

例如，认为金钱是实在的，心里就产生了“法我执”；认为“我”是存在的，就产生了“人我执”。既然“我”存在，“金钱”也存在，于是心里就冒出一个念头：“我”要去挣“钱”。对此，我们要扪心自问：我是如何看待金钱、名利的？我是如何看待我自己的呢？金钱、名利，没有一个凡夫人不喜欢，只是喜欢的层次不一样而已。“人我执”，每一个凡夫人都有，而且非常浓厚。这就是我们的答案。那么，挣钱的目的是什么呢？就是为了享受世间的一些感官刺激，即所谓的快乐和幸福。如果能够体会和证悟身外的金钱、我自己以及感官的刺激全部是如梦如幻的，能够看透这些都是空性的，我们有没有可能去追求所谓的幸福快乐、去争权夺利呢？那是不可能的。争什么权？！夺什么利？！都是空性的。

还有一点要注意的是，要把世俗谛和胜义谛分开，分得清清楚楚，否则很多人会对空性产生误解。因为曾经详谈过二谛的问题，在此就无庸赘言了。

(三)为何要破“人我执”和“法我执”

了解为什么要破“人我执”和“法我执”十分重要。轮回的根源是“人我执”和“法我执”。有些人虽然不愿意受痛苦，但也不愿意脱离轮回，只希望在流转的过程中生生世世享受人天福报，那么，这种人不需要断除这两种执着。可是，如果我们不愿意再流转轮回，希望了脱生老病死的痛苦、从轮回中解脱，就一定要推翻这两个执着，否则解脱无望。

(四)如何推翻二种执着

从出离心生起的第二刹那起，我们就开始与轮回分手，这时还没有能力推翻轮回，因为脱离轮回的条件之一是证悟空性。若想飞速地推翻轮回，就要学密，特别要学大手印、大圆满之类的法。学显宗同样能够了脱生死，但没有那么快。通过比较显密经典和显密修行人的进步速度，就可以看出这个差别。但是，对一般人而言，首先要用中观的推理方法来抉择空性，然后再去听闻、修习大圆满。到那时，这些中观的修法会对证悟大有裨益。所以，我们要推翻自己的执着，先要依靠中观的修法，最终要依靠密宗的修法。

(五)宣讲中观的殊胜并劝导修习中观

用中观的推理方法能够抉择一切法是空性的，而实际的效果要依修行的深度而定。

从一个角度看，仅仅听闻而不修习中观，也是有意义的。这是为什么呢？《般若波罗密多经》中讲过：任何一个人在对空性稍有了解后，其轮回的相续就会因此而受到破坏。因为轮回的相续已经被破坏，所以对他而言，虽然轮回没有立即停止，但其不断向前的能力已经被取消，他的轮回就不会再延续很长时间了。从这方面讲，无论修或不修，只要听到“空性”，就有很大的收获和利益。

佛在《般若波罗密多经》里讲了几种比喻，其中我记得的有两种。一个比喻是，(古时候，印度有些商人要到海岛上取宝，他们大多是从远离海洋的内陆出发的。)商人们从内陆出发后，当高山开始逐渐远去、消失不见、一切都变成平原的时候，就说明已经接近了海洋(当然，这是指一些特定的地方，不是所有的地方)。另外一个比喻是：有一个人在原始森林里迷了路，徘徊良久后遇到一些牧童，这说明他已经接近了森林的边缘，因为放牧人只会在森林的边缘，而不可能到森林的深处。同样，任何一个人听到空性、听到般若波罗密多，就像临近海洋时望见平原、在森林中遇到牧童一样，这说明此人已经接近了轮回的边缘。所以，从这个角度看，听到空性即使没有证悟，也有很大作用。

但是，从实际修法的角度来说，仅仅听闻而不修习，不会有太大作用。所以一定要修！修之前需要证悟，但这不是指大圆满等密宗的证悟，纯粹是一种中观的证悟。通过逻辑推理、通过理论，对空性有了非常深刻的体会，叫做中观的证悟。这对于在家人也好、出家人也好都很重要。要证悟这样的空性是否一定要出家呢？不是。在家的、出家的、男、女、老、少，谁都可能证悟。只要能先证悟、再修行，就可以推翻“我执”。

如果不推翻“我执”，它就有很强的控制力，让我们生生世世流转轮回。人们认为世间最可怕的伤害就是害命，其实，这只是结束了一种临时的生活、这一世的性命而已，却无法使人下地狱。我们经常害怕鬼或者魔，其实，它们只能暂时使人生生病而已，也无法让人下地狱。但是，如果不和这两种“执着”作斗争，它们就会非常有力，会生生世世害我们，会令我们堕入三涂。现在，如果肯反过来去推翻它，它就是软弱的，没有能力的。为什么没有能力呢？因为它所有的出发点都是没有根据、没有理由的，所以很容易推翻它。可是，这两种执着在我们的心中生存了那么长时间，如果不去观察它的过失和不足之处，即使再没有理由，它仍然会继续存在下去。现在回头观察的时候，就很容易发现它是错误的，既然知道是错误，就容易断除它。

理论上，我们的执着是没有根据，很容易断除的；实际上，要通过修习中观，而彻底推翻我执也并非易事，需要经过一个漫长的过程。因为，我执虽然无凭无据，却是我们无始以来的串习，要彻底推翻它，确实不太容易。

总之，认识流转轮回的根源相当重要。我们来此世界，不是自愿的，也非造物主的安排，而是一种强有力的势力安排我们在这轮回中漂荡，这就是“人我执”和“法我执”。那么，现在是我们去推翻这两个执着的时候了，这是非常重要的。

二、“人无我”的具体修法

(一)人我的概念

世俗人简单地认为：“人”是由精神和肉体构成的。佛教把肉体和精神又分成“五蕴”。“蕴”是集合、堆积在一起的意思。也就是，精神和肉体又可分成五个种族，这五种不同的成分叫做“五蕴”。所谓“人我”，是指对五蕴或者精神与肉体的一种先天性“我执”。“我”是谁呢？我们会指着自己的身体说：“这是我”。比如，头疼的时候会说“我疼”，脚疼的时候也说“我疼”，无论身体的哪一个部位感觉疼痛，我们都会说“我的头(脚等)疼”或说“我疼”。其中都有一个我执。我们不仅嘴上讲了“我”字，心里也是这样想的。因为心里这样想，嘴里才这样说。

那么，“人我”的范围是什么？“人我”的范围就是精神和肉体。我们从来不把外物认做“我”，从来不把房子、汽车以及各种生活用品当作“我”，只认为此精神和肉体是“我”。有些人认为，死亡的时候会放弃这个身体，所以身体不是“我”，但精神会永远延续下去，所以精神是“我”。

(二)观察人我的推理方法

该如何观察“人我”呢？我们依据的，是龙树菩萨的《中论》和月称菩萨的《入中论》。龙树菩萨通过五种逻辑，来抉择以上观点是错误的。月称菩萨在此基础上，又添加了另外两种推理方法，总共有七种推理方法。这七种推理的方法，在中观里叫做七相“木车因”。之所以称作“木车”，是因为古代只有牛马拉的木车，没有现代的汽车、火车。为何以木车做比喻呢？因为它的构造和我们人是相似的。木车也像汽车一样，是由很多配件组成的。同样，我们的色身也是由皮肤、骨骼、肌肉、液体等等“配件”组成的。所以，包括机械唯物主义也说，人就象一部机器一样。虽然他们不了解人的精神层面，但仅就肉体的某些方面而言，他们说的也没有错。“因”是逻辑、道理的意思。七相木车因，即七种木车的道理。现在，因为我们对汽车最了解，说七相“汽车因”才是最合适的。从汽车的比喻，我们就可以看清楚“我”到底是什么。(因为很多人对五蕴的内涵不了解，故这里只讲精神和肉体。)

首先，观察“我”是精神，还是肉体，还是它们的“综合体”。很多人会说，“我”是精神和肉体的“综合体”。此刻，当我们反观时会发现，如果只承认肉体是“我”，就有很多问题，是不对的；如果承认肉体不是“我”、只有精神是“我”也不对，因为我们在头疼的时候，会说“我疼”。所以，很多人承许它们的“综合体”是“我”。

再进一步观察，什么叫作“综合体”呢？能不能在汽车上找到一个汽车的“综合体”呢？实际上，把所有的汽车零件组装起来放在一边，就是所谓的“综合体”。但是，在“综合体”存在的同时，除了这些配件以外，谁能找出一个“综合体”呢？找不出来。组装后的每一个配件与它们在组装前分散时一模一样，一个不多，一个不少，把这些配件一一拆下后，在每一个配件上都找不到一个“综合体”。所以，所谓的“综合体”，就是一种错误的观点，它是引人误入迷途的根源。

七种因中的第一个，是抉择“我”与“五蕴”，或者“我”与“肉体和精神”是非一体。

我们往往认为，“我”与“肉体和精神”是一体，精神和肉体就是“我”，除了肉体和精神以外，不会有一个单独的“我”。

这时，我们可以依次分解观察，首先分解肉体。人的身体至少可以分成五部分：头、两只手、两只脚。那么，这五个当中谁是“我”呢？若头是“我”，当然不对！因为如果只有一个大脑，其他什么也没有的话，谁会说这是“我”呢？这只是一个头颅而已，不叫人。如果手、脚是“我”，也是错的。因为，截肢的时候，可以不要左手或右手甚至双手，也可以不要双脚，但截肢者还是活下来了，还是认为有“我”的存在。在人体的每一个器官上，作同样的观察，也都找不到一个“我”。(你们回去观察一下，能不能找到“我”？佛教里没有教条，观察时没有任何限制和规定。)所以，在肉体上根本就找不到“我”。原来，我们认为有一个血肉及骨骼、皮肤等的综合体是“我”；这样分解以后，我们却找不到一个“综合体”，更找不到一个“我”。

还有一个希望，在精神上能否找到“我”呢？精神本身是看不见摸不着的。眼睛能够看到精神吗？耳朵能够听到精神吗？不能。只有精神自己可以看见自己。可是，通过观察可以了知，精神是一刹那一刹那生灭的。就象电影胶片一样，在一秒钟里有24帧画面通过镜头，一帧一帧是分开的，不是一体的。但是，一帧的时间太短了，所以分不清24副图象的变化，看上去人物的举手投足就和普通人一模一样。又如，电脑的屏幕，一秒钟至少有50次的扫描，但这些是肉眼看不见的，因为变化太快了，就引起了眼睛的幻觉。同样地，我们可以推理出心或精神就是这样一刹那一刹那生灭的。

假如抓住现在的一个刹那，在这一刹那之前，已经发生过的一系列刹那，现在是否还存在呢？这些都已经毁灭了，已经不存在于这个三千大千世界中了，而且也根本不存在于任何一个时空里，它们已经彻底消失了。如果“过去”仍然存在于某一时空中，还有可能回去，但是，它已经不存在了。另外，现在的这一刹那之后、尚未发生的一系列刹那，当前是否正存在于另一个

时空中，如同还未上台表演节目的演员，正在后台准备出场呢？不是这样的。小乘最低的分别说一切有部有一些这样的观点，但这是错误的，其上的教派(如中观派等)都不承认。

那么，现在所谓的“我”和“我”的精神就是一刹那而已。可是，我们一直以为“我”(或“精神”)是延续的，过去世的“我”……；现世的“我”……；来生的“我”……，诸如此类的，从来不认为“我”就是一刹那。这一刹那和我们的执着是相违的，即使存在一刹那，我们也不承认一刹那是“我”。可是，再继续观察，连这个“一刹那”也是不存在的。

最后，我们就抓不到任何一个东西，外面的物质也好、里面的精神也好，或者从分解的角度看，或者从过去、现在、未来的角度看，分析到底，一个一个全都消失了。既然肉体和精神都消失了，难道同它们一体的“我”不会随着它们一起消失吗？

还有一种观察的方法。就肉体而言，它可以分成五个部分。如果这五个部分都是“我”，而平时人们认为只有一个“我”，不会有很多个“我”，所以，不可能五个都是“我”。如果我们选择其中一个是“我”、其他的不是，而四肢及头都同样是“我”的身体，为什么只有一个是“我”、而其它不是“我”呢？这也没有理由。所以，我们拿不出一个答案。是不是因为我们太笨了呢？恰恰不是，现在我们开始变得聪明了！没有的东西，当然拿不出来！对存在的事物一无所知，才叫愚笨；对不存在的事物能如实地认识，这叫作智慧，而非愚笨。此前，把没有的当作有，才是最愚昧的。在中观里，还有很多推理的方法，这里暂时不讲。这是七种因的第一个：抉择“我”和“五蕴”非一体。

第二个因，是抉择“我”和“五蕴”非异体。异体就是单独存在的意思，这显然不合理。“我”是不可能像这个桌子一样地在精神和肉体以外单独存在的。如果在精神和肉体上没有“我”的话，我们更不认为在其他地方有“我”的存在。

第三个因，是抉择“我”并非依止于“五蕴”。“我”是否象人坐在车里一样地依止“五蕴”呢？经书里将这种依止比作“狮子坐在森林当中”，“我”是否就坐在“五蕴”当中呢？也不是。因为除了精神和肉体以外根本就找不到一个我，这是实实在在的。还有，所谓五蕴或者所谓的肉体和精神是可以分解的，在分解后的每一个成分里都找不到“我”。所以，“我”并不依止于“五蕴”。

第四个因，是抉择“五蕴”并非依止于“我”。佛经中将这种依止喻为“山上生长的树木依靠山而存在”。那么，“五蕴”是否依止“我”而存在呢？也不是。因为，依照前面的思维方法，根本找不到“我”的存在，也不知道“我”在哪里！所以，“五蕴”并不依止于“我”。

第五个因，是“五蕴”与“我”相互并不具备。所谓具备，就如同现在我具备这本书(我手里拿着的这本书)一样，是不是“我”具备“五蕴”，或者“五蕴”具备“我”呢？不是。如果“我”能够成立，则可以这样认为，但是，因为我们根本无法找到“我”的存在，那又怎能相互具备呢？

所以，“我”与“五蕴”既不是一体，也不是异体；既不是相互依止的关系，也不是相互具备的关系。最后，月称菩萨又加了两个因：即第六个因和第七个因。

第六个因，是人体的总形不是“我”。例如，虽然汽车在所有的零件都拆下后就不叫汽车了，但如果各个零件处在一些特殊的位置，如轮子在下面，车框在外面，里面的所有零件也各就其位，就产生了一个新的总形。人也是这样，虽然分解后的每一个部分都不是“我”，但是，如果头在最上面，两侧是双手，胸部腹部在中间、最下面是双脚，就产生了一个身体的总形。这个形状应该是“我”，有人这样认为。下面破斥：

什么是所谓的总形呢？头有头的形状、手有手的形状，你说这些肢体的形状是“我”？还是所有器官组合起来的新总形是“我”呢？我们会否认头的形状是“我”，而认为所有器官组成的一个共同总形状是“我”。那么，什么是所谓的“共同总形状”呢？除了头、手、脚……的形状以外，还存在一个共同总形状吗？还是头的形状＋手的形状＋脚的形状＋……叫做“共同总形状”？这样观察后发现，除了每个器官的形状外，再没有别的总形状了。比如说，汽车的车轮是圆的，它组装前是圆的，组装后也是圆的。所有的零件以前是什么样子，组装后还是什么样子，这上面没有产生任何新的东西。所以，从这个总形状上也找不出汽车或“我”。

第七个因，是抉择它们的组合体(综合体)不是“我”。月称菩萨对此驳斥道：如果组合体是“我”，那就把车上的所有零件都拆下来堆积在一起，这个是不是“车”呢？当然不是，只是一大堆零件、一大堆铁，而不叫“汽车”！同样，我们人的肉体或精神在分解后，也仅是一堆肉或者骨骼，就不叫人了。

(三)观修的次第

这样观察以后，不知道你们怎么认为？我虽然是没有修行、有烦恼的人，但作为专门学习佛法的出家人，多少年来，我在这个问题上，曾不止一次、两次地听闻、思考和辩论……，通过种种方法去寻找，却从来没有找到过“我”的存在，而且很清楚地看到：在五蕴上，从来是不存在我的。不过，这只是书面上的理解，而不是修行的证悟。现在，你们回去找一找，不知道会如何回答？

在刚刚开始思维的时候，可能会有找到的希望，但是越观察越失望，越找不出来！这时，我们该怎么办呢？

打坐前后的方法，在以前的开示里讲过，我们静下来开始修“人无我”的时候，不是依照禅宗所讲的什么都不执着，我们还没有达到这个境界，而是要通过语言最后到达“不可言”的境界，要通过思维，最后到达“不可思”的境界。如果刚刚开始修行，就抱着“不执着”这句话不放，那就不要修行了。

现在汉地有些出家人或居士认为，放生等善行都是执着，所以不能做。虽然从最高境界的角度来看，他们说的没错，但在凡夫的境界当中，一切都是执着，哪有不执着的呢？若凡是执着的都不能做，那么学佛、皈依、发菩提心、念咒、六度、四摄、五戒统统都是执着，难道都要放下吗？世间不学佛的人就更执着。作为凡夫人，即使是“一了百了”，也无法做到“不执着”。所以这些都是不对的，修行是非常讲究次第的，这次第千万不能乱了。

对初学者而言，首先要执着，特别要执着出离心和菩提心等善法，因为有了这些执着，就可以成功地走上解脱道并推翻我执。就像用香皂洗脸一样，虽然最后连香皂也要冲洗干净，但首先必须要用它来洗净污垢。同样，首先可以有执着，以执着去推翻执着！若一开始就不执着，那就是大错误。所以，静下来修“人无我”时，不是象禅宗讲的什么都不想，而是要观察思维。(我这样说不是反对禅宗，禅宗不可思议的境界，不是我们现在可以企及的，而是以后要达到的目标。)

该如何思维呢？静下来后，就观察“我”在哪里，方法是七相木车因。这样反复地观察、思维，最后深深体会到“无我”。就像我们在屋里没有灯光的时候去寻找一件东西，却没有找到，这时谁也不敢说屋内没有这件东西；若在灯光下仍然没有找到，我们就敢说屋里根本不存在这件东西一样。我们以智慧之光去寻找“我”，反反复复地思维，最后不但不能找到“我”，而且会发现原来根本就不存在“我”。

当深深体会到“我”不存在的时候，就不再继续思维，把心放下来，安住在这个无我的信念或感受当中，持续一分钟、三分钟、五分钟……越长越好。在早期，它不会延续很长时间，只有几秒钟而已。在这个体会消失后，又从头开始思维，再一次深深体会到“我”是不存在的。这如同在有光线的地方看书，书上有的和没有的都会看得一清二楚一样。这种“不存在我”的深刻感受，就叫证悟无我，这是一个初步的证悟。

有时思维累了不想思维，就既不思善也不思恶，让心平静下来，这叫休息。然后再去观察，最后得到的，是“不存在我”的体会，让心再次专注在这个空性当中，这叫作修无我。

你们是不是认为这太简单了？是不是认为修空性还有更好的方法？有，那就是大圆满等密法。但是，现在修大圆满的机缘还不一定成熟。我们还是要先修出离心和菩提心，然后暂时修此“人无我”的修法，修得差不多了，再将范围扩大，或者换成更有力的修法。这样，就可以逐渐靠近密宗了。以上所讲是人无我的修法，这些修法全部是显宗中观的方法，没有涉及到密宗修法。希望大家能刻苦精进！

无我的修法(下)

三、法无我的具体修法

(一)何为法我

要精通“法无我”，首先要了解什么是“法我”。“法”是何意呢？本来，轮回和涅盘的一切所知都叫作“法”，但在“人我”和“法我”分开以后，“法”的范围就缩小了一点。除了“自我”和“我所有见”(执着属于我的东西)以外的所有的有为法和无为法叫作“法”。“我”是何意呢？“人我”的“我”可解释为“自我”或“自己”。而“法我”的“我”不是此意，而是“实在”、“实有”的意思。

在中观里有纷繁复杂的断除“法我”的具体方法，这里就舍去复杂的，只讲最具体的。

(二)证悟法无我(空性)的方法

所谓“最具体的”，是指从三个角度进行的推理：第一是观察“因”(指因果的“因”)，抉择不生；第二是观察物质的本体，抉择不住；第三是观察“果”，抉择“不灭”。这样从三个角度进行观察以后，得到什么结论呢？就是“不生、不住、不灭”，这是三个关键的问题。

佛陀的《般若波罗密多经》和龙树菩萨的中观告诉我们，诸法“不生”、“不住”、“不灭”。而我们却认为万事万物，包括人或者外界的山河大地，都首先有产生的阶段、之后有存在的阶段、最终有消亡的阶段，即“有生”、“有住”、“有灭”，因此，认为一切法都是存在的、实有的。

这是常人的观点，极其简单。他的证据来自于自身的眼耳鼻舌身，对于自己的眼耳鼻舌身所看到的、听到的、闻到的……就判断它存在。比如，当眼睛看到“蝉”的诞生、生长变化直至死亡的时候，我们就说：“蝉有生、有住、有灭。”又如，当敲击或吹奏某一乐器时，耳识就感觉到一种声音的产生；这种声音持续一分钟也好、一小时也好，都认为它仍然存在，这是住的阶段；最后它停止的时候，又认为这种声音消失了。实际上，外面存不存在这样一种声音呢？我们凡夫人认为存在。因为我们听见了或者通过仪器看到了声波，这就是证据，除此之外再没有其他的证据。而这些证据都来自于耳识和眼识。因为我们相信自己的耳朵和眼睛，认为它们

是不会有幻觉的，一切都是它们说了算：它们听到、看到，就认为有；它们没有听到、看到，就认为没有。这是常人的逻辑，也就是我们的基本逻辑，也就是全人类、全部生命的简单逻辑。如果眼耳鼻舌身有错，要用怎样的办法来挽救呢？没法挽救。这时，即便使用最精密、最先进的仪器，还是需要用眼睛去观察。没有了眼耳鼻舌身，就没有办法认识事物。因为，一切的证据都来自于眼耳鼻舌身，假如它们有错的话，我们就毫无办法了。这就是常人的观点。

佛的般若波罗密多的观点是什么呢？虽然常人的观点佛是理解的，但是佛的观点已经超越了常人。佛说过：我不与世俗人争论，但世俗人会与我争论。这句话的意思是：世俗人看到的，佛也不说他们没有看到，他们是看到了，从世俗人眼睛的角度，佛可以理解这些存在的东西。但是，他们所看到的，并不一定存在；他们觉得不存在的，也不一定不存在。

如前所讲，我们认为一切有为法都是有生有灭的，而证据则来自于我们自己的眼耳鼻舌身，即使是上师或佛陀的教言，也要通过耳朵才能听闻，不然如何闻法呢？总而言之，如果不靠眼耳鼻舌身，我们是没有办法辨别事物存在或不存在的。而现在，我们却要通过佛的推理方法来推理观察。

(三)抉择法无我的逻辑

1、从因的角度去观察，抉择不生。从因的角度推理，叫作“破自他生因”。“破自他生”是指破除“自生”和“他生”，这种推理的逻辑叫作“因”。破自他生因也叫作金刚屑因。这种逻辑是如何推理的呢？

首先，要观察有无“自生”的可能。这是不可能的！平时，我们也不认为诸法是“自生”的。在外道中，有“自生”的观点，他们的依据是一个比喻：从太阳落山到第二天天明之前，虽然看不见太阳，但是，不是太阳不存在，太阳是存在的！他们认为：同样地，在稻芽没有产生之前，仅仅是看不见稻芽而已，实际上它也是存在的。这是部分外道的观点，常人不这么认为，故也无须特别去破，这里主要是破“他生”。

很多人认为：“他生”是正确的。例如，我们认为稻种和稻芽是两种不同的物质，所以，稻芽是他生的。下面我们来仔细地观察一下，观察时同样没有教条可循。前面曾经讲过，佛教里没有教条。所谓教条，是指对于一个教派的观点和教义，不管是对是错，都要去相信。但佛教并不是这样的，那我们该如何观察呢？

如果诸法是“他生”的，就有一个明显的漏洞。例如，稻芽如果是因稻种而生的，那么它们的存在是同时的，还是有先有后呢？

如果是同时存在，就不对了。因为，这意味着因、果同时存在，即因存在时果也存在，果存在时因也存在。既然因存在的时候果(自己)已经成立了，因还须对果起什么作用吗？实际上，这个因是没有用的，即稻芽不因稻种而生。这种逻辑，我想大家都能够理解。

“同时存在”的概念是什么？即是指两个事物不是相互观待的，而是各各独自成立。若因和果是同时存在的，则它们之间就根本不可能有因果的联系。“因”根本没有给“果”带来什么影响，怎么会是它的因呢？我们从小到大一直认为，有因有缘才有果。所以，因果同时存在是不对的。

不过，很少有人觉得因果是同时存在的，大多数人的观点是“明年长出来的稻芽，在今年的稻种上是不存在的，只有当温度、湿度等所有的条件具备以后，才会产生一个以前不存在的新稻芽。”这是宏观世界中常人很粗糙的观点，而微观世界已经超越了常人的概念。当我们在最微观的世界中去观察时，会发现微观世界中的所有物质都是一刹那、一刹那地生灭，第二刹那时，第一刹那已经不存在了；而第一刹那时，第二刹那还没有诞生，那么，所有的物质的存在都仅仅是一个刹那而已。

这一点，很多学物理的人都知道。量子物理中的测不准原理就是来自于此。测不准原理是指：对于一个非常小的粒子来说，它的速度和位置是无法同时测量的。如果它的位置可以确定，它的速度就无法测量；如果它的速度能够测量，它的位置又无法确定。因为，速度 = 距离÷时间，而距离 = 终点位置 - 起点位置，时间 = 终止时间 - 起始时间，可是，粒子没有时间的相续，仅仅是一刹那地存在，它的速度自然也就无法测量了。量子物理已经比较接近佛教的有些观点了，但佛教所讲更加细致入微。

在这样的微观世界中，所有的物质都是一刹那地存在。如果认为，在第一个刹那所有的因(条件)都具备以后，于第二个刹那果才产生。就意味着：在第一个刹那所有的条件如温度、湿度、种子、土壤等都具足时，果还不存在；当第二个刹那果产生、存在的时候，所有的因却早已消失不在了，它们从来没有见过面。那么，“因”是怎样把它的“果”产生出来的呢？因存在时，假如果也存在，因就可能给果带来一些影响、起到一些作用。但是，在果根本不存在的情况下，因又能影响谁、作用谁呢？仔细想想，因存在时，“果”就象虚空一样，“因”能对虚空起作用吗？不可能的！同样，既然因果的存在不可避免地有前后次序，果存在的时候，因又不存在了，那因怎么起作用呢？这就象死人和活人，当一个人诞生之时，另一个人已经死了，那个死人能对这个活人做什么事吗？这也是不可能的！因为，他们二人根本无法见面。在微观世界中，所有的事物都是这样，前后的两个物质不可能在一个时空中同时存在，既然不能在同一时空相遇，它们之间又怎么会产生因果关系呢？这是绝对不可能的。

既然如此，为何会产生宏观的事物呢？这叫作因缘和合。也就是说，在不观察时，一切都很好，可得的都能得到；但是，细微观察的时候，这一切都没有了存在的理由和证据，得不到因果的关系，那些平时认为非常实在的东西就开始在我们手中消失了。

经过以上分析，“他生”是不成立的。但是，只有在微观世界中才能这样推理。在宏观世界中，因果就象父亲和儿子一样是可以见面的，这是常人的观点。实际上，宏观世界中所谓的“因”“果”之间，并没有真正的因果关系。

“自生”不成立，“他生”也不成立，那么“自他二生”更不成立，除此之外，有没有第四种生呢？没有！由此可见，所有的物质是“不生”的。因果关系不是逻辑推理的结论，而是我们眼耳鼻舌的结论。从眼耳鼻舌的角度看，有因果的存在、有六道轮回、有学佛成佛……；但是，通过逻辑推理，从非常微观的角度去看，这一切都不存在。

你们回去好好地思维一下，我们认为所有的物质是可以产生的，那么它们是怎样产生的呢？打坐前后的修法都已讲过，在正式修的时候，就象上面这样去推理，最后深深地体会到万法是无生的。那时，心就专注于“不生”的境界当中，并于此境界中安住下来。刚开始时，时间不会很长，只有几秒钟或一分钟。因为，还没有太大的能力，这个境界会很快消失。消失的时候，又重新开始观察物质是如何产生的。然后，又再次体会到它们是不生的，此时心又专注在这个境界当中。这叫作“不生”的修法。这样观察的时候，我们可以理解、体会佛所说的“不生”。

平时，我们明明看见一切有为法都是有生的，怎么会是“无生”呢？刚才讲了，有为法的产生是我们的眼耳鼻舌的观点和结论，“不生”则是超越了常人概念的一种更深层次的观察与思维方法。

学化学的人更容易理解这些。当几种化学物质混合在一起的时候，会有新的气味或颜色产生。有些气味和颜色在原有的物质上是绝对没有的，但是，当它们和合之后就产生了新的物质，他们也不知道这些新物质是从何而来的。其实，这叫作因缘和合。万法都处在这样一张因缘的网里、相互观待着，两个或更多的因素组合起来，就会产生一种新的因素。比如，为何能在完全没有红色的物质当中产生红色呢？为何能在毫无臭味的材料当中产生臭味呢？它们是从哪里来的呢？无论怎样去寻找，都无法找到答案。“它就是这样产生的！还需要什么证据吗？”人们会这样回答。但是，这些都是我们眼耳鼻舌的幻觉，佛告诉我们这一切叫作“因缘和合”。万法虽然不是真实存在的，我们的眼耳鼻舌却能感受到，佛说这叫作“如幻如梦”。

梦是什么呢？虽然我们在做梦时能看到、感受到梦境，但现实中却并不存在梦中所见的一切现象，所以，梦是虚幻的。同理，我们眼耳鼻舌的所触所及，若用种种方法去观察，就都是不存在的。故称宏观的一切现象都是如梦如幻的。这不只是一个观点，而且是一种修法，依此修行是可以证悟的，证悟之后就可以随时控制外境，以前已讲过很多例子。

这是我们讨论的第一个角度：观察因，抉择不生。

2、从物质本体的角度去观察，抉择不住。中观里抉择“无住”的推理方法，叫作“离一异因”，这相当重要，以前也曾讲过多次。所谓的无住，是指眼睛当下所见之物是不存在的。常人认为这句话很荒唐：我们的眼睛明明看见它的存在，为什么说不存在呢？要解释这种疑问，同样要区分二谛(即胜义谛和世俗谛)，这点很重要。眼睛看见东西存在是世俗谛，是眼耳鼻舌的结论。所谓的“不存在”不是指眼睛没有看到，眼睛是看到了！比如，做梦时所见的一切都是不存在的，但这不是说没有做过梦，我们确实做梦了。同样地，不是说眼睛没看见，我们的眼睛确实看见了它的存在，但它却是不存在的。

比如，将一块布分解成毛线、毛线分解成羊毛、羊毛分解成微尘、微尘分解成更小的微尘，再分解下去，最小的微尘是什么呢？所谓最小的微尘是指在微观世界中不能再分的粒子。为什么不能再分呢？如果要它成立就不能再分；如果无须成立它、要看透它究竟是什么，就要分到底。再分下去，连最小的微尘也不能成立。最后，这块布就消失了。现在我们看到的山河大地，包括人体等所有的物质，都是可以这样分解的，分解到最后都会消失的。这是我们佛教的理论，量子物理还没有达到此境界。

3、从果的角度去观察，抉择不灭。这种推理的逻辑叫作“破有无生因”。“因”是“逻辑”的别名，是指推理和抉择的工具。通过此“因”去观察，可以破“有无生”。何为“有无生”呢？比如，播下稻种之后可以发出稻芽，那么，稻种是产生了原“有”的稻芽，还是产生了从“无”中生有的稻芽呢？这叫做“有”、“无”。我们要思维在稻芽发出的时候，是已经存在的稻芽产生出来呢，还是以前不存在的稻芽现在产生出来了？也就是观察果的本体在果没有诞生之前是有、还是无？不是说诞生之后的有无，而是说诞生之前的有无。

如果说果诞生之前是“有”，就是自生，一般人都不这样认为，实际上这也是不可能的。常人以为在果诞生之前它是不存在的，因缘和合后它就存在了。也就是说，在果诞生之前，因法存在的时候，果法是不存在的，是“无”。如果这样，因又是如何让果产生的呢？比如说，如果有树木的存在，斧头、锯子才可以去砍它、锯它；如果没有树木的话，拿斧头、锯子去砍什么、锯什么呢？因为树木不存在，这些工具就没有办法起作用。在仔细观察后可以发现，因绝对没有办法让果产生，果也无法看到因的存在，只是在因缘聚合之时果就出现了，因缘和合就是

这样的。

很多人以为，农民种庄稼的时候只有因没有果。正因为没有果才要种庄稼，如果已经有了果，为什么还要种地呢？农民就无须种地了。正是种地之后的种种因缘，才使“没有的果”产生。但是，“没有的果”就象虚空一样是根本不存在的东西，因又是如何让它诞生的呢？在极细微的微观世界中观察，只能说这一切都是自然的，没有一个因能让“没有的果”诞生。所以，果是不生的，不生就不可能存在，不存在就不可能消灭。这就象一个人若没有诞生，就不可能存活；若没有存活过，也就不可能有死亡一样。

(四)法无我的观修次第

修法时，我们闭着眼睛认真地思维之后，深深体会到一切法都是“不生、不住、不灭”的，眼识、耳识、鼻识等以前认为实有的东西实际上是没有的，然后心就专注在空性的境界当中，如前所讲，这叫作观修空性，对于初学者非常重要。

如果没有观修只是静坐，虽然心里不起任何杂念的境界有可能保持很久，但也没有太大的作用和意义。前面曾经提到过，动物冬眠的时间也很长，却没有什么功德。心里没有正知正见只是不起念头，毫无意义可言。当我们深度睡眠的时候同样没有思维，人昏迷时也没有思维，可这些有什么作用呢？没有！在色界和无色界中，天人不是在一天两天，而是在很多劫当中都能不起一个杂念(学过《俱舍》的人知道，“劫”是一个时间概念，就人类的时间而言，是难以统计的极其漫长的时间)，但是，他们还是没有得到解脱。所以仅是追求静心这一点并无用处，还需要有正知正见。

对于初期的修行人来说，正知正见是通过思维而获得的。当然，学密宗的人通过气脉明点的修法或是大圆满的窍诀，也许无须通过如此复杂的思维就可以轻松地证悟。但是，这种轻松地证悟是需要条件的，是在修加行、积累资粮等众多因缘具足的情况下才可能实现，若因缘不具足也没有那么轻松，所以观修是非常重要的。

观修的含义是指，在没有空性感受的时候去思维，有了感受时就不再思维，心在这种境界当中安住下来，当境界消失的时候又去观察。通过中观的修法对空性有了较好的了解和体会后，再修大圆满的窍诀很快就可以证悟。因为，中观的修法已经为修大圆满铺路、奠基了。如果没有这样的过程，除非是根基非常成熟的人，否则一般的人会因执着极其浓厚而很难在一刹那间证悟。仅仅通过中观的修法也是可以证悟的，但与密宗的窍诀相比，其速度是很慢的。

这些是中观抉择“法无我”的修法。“法无我”的修法在中观的论典里有很多，今天只是从因、果、本体这三个角度来抉择诸法不生、不灭、不住。不生不灭是物质的本体，是实在的；有生有灭是物质的现象，是虚幻的。但我们不能以空性为由而不取舍善恶因果，这是很大的错误；也不能以存在因果为由而执着不空，这同样是很大的错误。二谛必须圆融才谈得上是中观。

在人无我的修法里提到过，现在有些居士听到禅宗里面讲不执着，便对放生、念咒、拜佛、因果的取舍，统统说一句“不执着”(意思是可以不做这些)。“不执着”是最后的境界，现在我们怎么能够不执着呢？！从前，和尚摩诃衍到西藏桑耶寺讲禅宗时就是说一切都不要执着。一些西藏人听信其言，导致寺内原有的供佛传统突然间断，佛像前居然已经断了供品。这种做法实在让很多有识之士难以接受，他们就迎请了噶玛拉西拉——一位印度的中观论师来与摩诃衍辩论。为什么要与他辩论呢？因为他不讲究次第，而只说一句“不执着”，这会误导很多初学者。

如果能够证悟，就可以不执着，但这是需要过程的；如果没有证悟、刚开始时就不执着于思维、修加行和因果的取舍，那么就如麦彭仁波切在《定解宝灯论》里所阐释的那样：如果“不执着”就可以解决问题，那么所有的众生在修行上都是不执着的，但他们却并没有解脱。所以，我们既不能堕“有边”，也不能堕“无边”。所谓堕“无边”，就是指听到禅宗讲的一些“不执着”、“不可思不可言”，以及中观有关空性的字眼，就认为无须作因果的取舍、无须修行、无须做世俗的布施、持戒等等。所谓堕“有边”，是指因为听说了佛、三宝、四谛、因果和轮回的存在，就认为一切是实在的、不空的。首先，我们不要堕二边，行中道；最后，就无所谓中道或二边，没有那么多边执了。在达到这个境界时，就能够自由自在了；在没有达到这个境界之前，我们还是不要让自己走这些边道。

在证悟空性之后，禅定时心就专注于空性，从此时的角度来看，一切都是不生、不灭的，但因为尚未成佛，还是会出定的，出定之后，依然有山河大地的存在，在这个境界里仍然要积累资粮、清净罪业、注重因果的取舍。如此修行，才能成佛有望。

(五)修法无我的作用

空性，不但可以帮助我们断除“我执”，而且可以帮我们断除贪心、瞋心等烦恼障和一切所知障。一般来说，有贪心就修不净观，有瞋恨心就修慈心。可是，如果证悟了空性，贪心、瞋心就无须不净观和慈悲心来解决，空性就可以解决一切，它是一种综合的对治法。这是中观的修法，是思维和安住的交替：思维到感受至深时就静下来、再不思维、专注于此境界中直至感受消失，又开始新一轮的思维和安住，如是反复轮换，这是初期最好的空性修法。除非你们能在一刹那间证悟大圆满，否则空性就是这样一步一步修上去的。这样修至少能够在心里播下殊胜的解脱种子，对治贪、瞋、痴和执着也有明显的作用。

我们把宗喀巴大师的《三主要道》所讲的出离心、菩提心和空性的三个修法都已经讲完了。讲的虽然不是很广，但实修时这些思维基本上够用了，这是整个藏传佛教的要点。你们每天至少要修一、两个小时。

汉地的居士很多喜欢念诵《金刚经》、《心经》、《药师经》和《地藏经》，这当然很好。如果有出离心和菩提心的帮助，无论是念经、烧香或拜佛都很殊胜。以前的功课也不要间断，可以根据自己的时间来安排：念经多长时间，修行多长时间，磕头多长时间……但最主要的是，如果没有这些修法(指出离心、菩提心及空性的修法)，是不能解决问题的。因此，若要解脱必须要修这些修法。

(六)结尾

对这些修法，我是用世俗的语言而非佛教的术语来讲述的。如果用佛教的专有名词讲，恐怕很多人会感觉陌生、听不懂。若是这样，就没有意义了。但是，讲述的所有内容，都来自于佛经和论典，而不是我擅自讲的，我不敢这样做。

以前所讲的全部内容，已经具备了一条比较完整的解脱道路。如果一个人能真实依此去做，就基本上可以到达比较高的境界。如果不做，即使学遍了三藏十二部经典，也不会对修行有太大帮助。修行是很重要的！

除了空性以外的有关出离心、菩提心的道理、修法，可以在同学、同事之间或居士当中互相讨论，也可以为不信佛的人讲一些皈依的利益和修行的必要。这是我们每个人的责任，虽然不算是传法，但在讨论或聊天时谈一些有意义的话题，于无形中会利益其他的众生，这是有必要的。其他的都不能解决生老病死的问题，只有出离心、菩提心和空性才能解决。目前，绝大多数人仍处于修出离心和菩提心的阶段，不要着急去修空性；若是非常喜欢空性的人也可以抽时间修一修。但我们现在主要应该修出离心和菩提心。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光二 二谛 开启中观门扉之钥匙

二　谛——开启中观门扉之钥匙

一、概述

(一)中观的分别

在藏传佛教里，有中观和大中观之分。何为中观？何为大中观呢？

龙树菩萨的《中观六论》、寂天菩萨《入行论》的智慧品、以及月称菩萨的《入中论》等论典所提出的理论，就是中观，而不是大中观。原因何在呢？因为，它们只解释了第二转*轮的思想，还未直接涉及到第三转*轮所讲的远离一切执着的光明。根机较好的人，在修出离心或菩提心的同时，也有可能证悟空性。譬如，当我们反复思维到心非常疲惫时，便不再观想，心安住下来，这时，一切杂念会自然离去，如果积资、忏罪的条件也已经具备，则在所有杂念离开的那一刹那间，也有可能证悟空性。但是，在此之前，必须要有中观的概念才行。

而大中观是指他空中观或如来藏中观。在印度佛教里没有“自空”和“他空”的名词，这是西藏人造的，但是，在印度佛教里存在“自空”和“他空”的涵义。大中观就是讲如来藏，因为它多了“光明”的含义，所以叫大中观；而《龙树六论》中还没有提到“光明”的一面，缺了最究竟的内容，故只能称为中观。

(二)分开二谛的必要性

上述的两种中观都需要分二谛，否则在理解上就会产生错乱。

今天主要是讲中观，不是讲大中观，而且是从二谛，即胜义谛和世俗谛两方面来讲。因为二谛涵盖了所有中观的含义，而且分开二谛也是至关重要的。

很多不了解中观的人，在看到《金刚经》、《心经》等般若波罗密多经论里讲五蕴皆空、四大皆空、诸法空性等等时，因为不懂得将世俗谛与胜义谛分开，总是感到其中矛盾重重：到底有没有成佛之说呢？既然佛是空性，为什么要学佛呢？怎么能成佛呢？有没有因果轮回？既然因果、轮回、学佛、成佛以及度化众生都是存在的，又怎么会是空性呢？要解决这些问题，就需要分开二谛。

月称菩萨在《入中论》讲解空性的开篇就提出一个争论。什么争论呢？月称菩萨在讲因果关系不存在的时候，有人便反驳道：我们的眼耳鼻舌等五识明明能接触到因果，若因果不存在，则眼识为何能看到？耳识为何能听到呢？

对此争论，月称菩萨是如何制止的呢？他将胜义谛和世俗谛分开，疑问便迎刃而解。

我们在这里分开二谛的原因，不是为了制止他人的争论，也不是为了推翻其他教派或者其他人的观点，就是要推翻自己原有的错误观点。释迦牟尼佛宣讲般若波罗密多和龙树菩萨造《六论》，也不仅仅是为了制止他人的争论，也同样是为了推翻凡夫人的错误观点。虽然我们不需要跟别人辩论，但需要跟自己辩论。所以，学习中观二谛的理论是有非常必要的。

(三)学习二谛的重要性

中观的内容很广，但今天只讲一部分，也就是既简单又关键的一些问题。这既是理论又是修法，我们必须了解。

听闻空性，千载难逢，可以在每个人的心田里播下空性的种子，这个种子不但永远不会毁坏，

而且在不久的将来还会成熟。《中观四百论》中说：
“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。”

许多众生福德浅薄，没有机会听闻缘起性空的妙法，即使听闻，大部分众生也因根器福德低劣，与其教育成长环境的恶劣熏习，导致对空性正理不生信心，也不能对此生合理的疑惑，假使谁人能够略略生起合理的疑情，比如，略微想一想：“诸法可能是无自性的吧？”他也能依此而坏灭三有轮回。

另外，不了解空性，就没有“无缘”的概念，就很难做到三殊胜中修法的“无缘殊胜”，从这方面讲，闻思中观是很有意义的。

当出离心和菩提心修起来后，下一步就要修空性。宗喀巴大师的《三主要道》所讲的三个主要内容，前两个便是出离心和菩提心，第三个不是别的，就是空性。出离心和菩提心，我们总有一天会修好，这是肯定的，只是时间早晚的问题。此后，凡是想解脱的人，必须证悟空性，否则，即使出离心、菩提心发得再好，也无法解脱。

做为一个大乘修行人必须过三关：出离心、菩提心和最后一关——证悟空性。所以，证悟空性非常重要。虽然目前对我们很多人而言，修习空性还为时尚早，但是能提前了解也有好处。

目前有人讲，只要实修，不要理论。实修当然很好，但是，如果没有理论，又如何实修呢？虽然六祖慧能大师和米拉日巴尊者没有经过太多的闻思，仅仅通过一段时间的苦行，在得到上师的殊胜加持之后，便证悟了无上的境界。但他们是上等根机者，难道我们每个人都是上等根机？实际上，绝大多数人不可能是这样的。

我们必须通过闻思给修行开绿灯。没有闻思，对理论和修法都一无所知，修什么呢？只是静下心来，不起任何杂念，这就是修行吗？这不是修行。众所周知，很多动物都会冬眠，而且时间长达几个月甚至更长，但这是不是修行呢？它能否由此而证悟获得解脱呢？不可能的。所以，只是心里没有杂念，也不算什么。我们真正需要的是正知正见，而正知正见来源于闻思，所以，闻思是必须的。

闻思什么呢？要彻底断除生老病死的根本，就必须要有空性的见解；如果没有空性见解，仅靠修出离心、修菩提心、修忍辱等，都无法彻底解决问题。你们也许有这种感觉：有些时候说出离心很好，听起来好象什么都不如出离心；有些时候又说菩提心很好，只要有菩提心就足够了；有些时候又说空性很好，只要证悟空性就可解决一切问题。其实，这三个都需要，只是要有先后的顺序，最后都必须具备。出离心、菩提心和空性，各有各的优点，各有各的作用，三者结合，才能让人走上真正的解脱道，缺少一个都不行。

二、中观及二谛的含义

(一)中观的含义

中观的含义，是指远离一切执着，远离一切二边。简而言之，二边是指凡夫人的执着。甚至包括我们的梦境，都是建立在二边的基础之上的。二十四小时里我们的所做所为，第六意识的思维，以及眼识、耳识、鼻识、舌识和身识的感受，这一切都叫二边。为何称作“二”呢？因为，我们的思维从未离开过有无、常无常、高低、左右、上下、长短等等这些相互观待的概念，所以叫作二边。远离二边后的中间之道称为中观，那么，是否有一种“中间”的存在呢？不可能有。虽然没有一个“中”的存在，但是若用人类语言来表达空性，就只有暂时用“中观”二字，若要真正了解它，则须自己亲身体会。

(二)胜义谛和世俗谛的含义

1、胜义谛对凡夫人而言是看不见、摸不着的境界。也就是说，我们的眼耳鼻舌身意从未接近过的境界叫作胜义谛。现在，在我们六识所能触及的物质世界和精神世界背后，还有另外一个境界，这当然不是柏拉图所讲的理念世界。这如同当空中乌云密布时，一阵风将乌云吹散，就露出了乌云背后的蓝天。同样地，我们现在的所触所及就象乌云一样，它遮蔽了一切真相，使人无法见到自己的本来面目。现在我们就要寻找一种能够象风一样吹散这些“乌云”的有力手段。当这些“乌云”消失以后，我们就会发现另外一个境界。在这个境界里没有任何物质、精神、运动等世间一切虚幻的风风雨雨、是是非非，而是一个空性、光明、和平的世界，就像一片深秋的蓝天，万里无云万里晴。虽然它并不存在世界、非世界的概念，但是，可以假名为世界，这种境界叫作胜义谛，也就是万物最究竟的本来面目。

慧能大师曾说过：“菩提本无树，明镜亦非台。佛性常清净，(或“本来无一物”)何处惹尘埃！”就是从这个角度说的。

谁能知道这种境界的存在呢？佛、菩萨和一些证悟了的凡夫人随时可以进入这种境界，他们知道。而普通的凡夫人虽然不能直接感受和体会此境界，却可以通过理论来证实这个世界的存在，所谓的理论即指中观的逻辑。

2、世俗谛是我们最了解的，平时我们在二十四小时里所接触的一切，也就是前五识所能感受到的，第六意识所能思维到的一切都属于世俗谛。世俗谛中包括了因果、轮回、造业、行善、学佛、成就、堕落，还有物质、精神、时间、空间、运动等等，也包含了古往今来的哲学、科学、艺术等一切学科。

佛曾说过：“我不与世人争论，但世人与我争论。”所谓“我不与世人争论”，就是佛从世俗谛角度讲的。其中的“世人”，是指人眼耳鼻舌身识的观点。依世俗谛而言，世人眼睛所看见的物体算不算是物质呢？可以这样肯定。不仅如此，包括一切山河大地以及所思所感都是存在的，有轮回也有涅盘，有善也有恶。凡是世人的眼耳鼻舌身识所能感觉到的，都是存在的。然而，世人眼耳鼻舌所感觉到的，形形色色的一切，只不过是如幻如梦的虚幻世界，是世人的眼耳鼻舌身识所创造出来的世界而已，但佛也临时肯定它的如幻如梦似的存在；而那些被眼耳鼻舌身识所否定的，佛则肯定为不存在。所以，佛不与世人争论。这叫作世俗谛。

神秀大师所说的：“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”也可以从这个角度去理解，但其境界尚未达至究竟。

前面佛所说的“但世人与我争论”又是什么意思呢？是佛从宣说胜义谛的角度而言的。世人为什么会与佛争论呢？因为，佛所讲的胜义谛境界已经超越了世人眼耳鼻舌身识的范围，世人无法理解，所以，他们会与佛争论。

在每一个物质上，都存在世俗谛和胜义谛这两个层面。比如说，一幢房子也存在这两个层面。怎样存在呢？若从眼耳鼻舌的角度观察，在世俗谛中确实存在一幢房子，它可以在日常生活中起到作用，这是从世俗谛角度讲的。那么，房子胜义谛的一面是什么呢？我们要观察，眼睛明明看见这里有一幢房子，但是它是否真实存在呢？其实，我们的眼睛只是看到这种现象，却没有能力辨别其真假。

比如某人患眼疾时，会将雪山看成黄色或蓝色，这时他知道白色是真实的，黄色或蓝色是虚幻的，这是他第六意识的分析结果，而意识分析所依靠的证据仍是源于与其相互观待的眼识：许多年来，我看见雪山一直是白色的，现在突然变成黄色，由此可以推知，肯定是我眼睛生了病，而非雪山发生了变化。他经过这样的推理而认为雪山的颜色不是黄色，应该是白色。可是，眼识和意识都无法超越其自身的境界。眼睛只能看到平时所能看到的东西，它不能超越此范围；而意识的所有依据也来源于前五识，它也不能超越此范围。所以，眼识和意识都局限在一个范围里，永远不能超越它，这个范围就叫世俗谛。但是，我们通过学习中观的理论，便可以知道这一幢房子的胜义谛层面。

胜义谛好比是雪山原有的白色，世俗谛好比是因患眼疾而引起的，将雪山看成黄色或蓝色的错觉。白色是实在，黄蓝色是现象、是虚幻的。也可以说胜义谛像苏醒时所见的景象，世俗谛就像梦中的景象。我们日日夜夜都在做梦，所谓的成功失败也就是一场美梦和恶梦而已。梦中的一切景象，从苏醒的角度而言是根本不存在的。梦里的所有苦乐美丑，都将跟梦一起消失得无影无踪。同样地，当我们彻底地到达胜义谛的时候，在自己的境界中，世间的苦乐善恶等等一切，都会不复存在，但却能了知他人的苦乐。所以，就会永恒地度化众生。

以上简要地介绍了胜义谛和世俗谛的概念。

三、两个世界如何取舍

世俗谛和胜义谛两个世界是如何切换的呢？到底其中只有一个是真理，还是两个都是真理呢？

对于世俗谛和胜义谛，凡夫人是无法切换的，只能停留在世俗谛中，无法进入胜义谛，现在我们虽然知道有胜义谛的存在，却没有办法亲自证入。一地以上的菩萨则时而在世俗谛，时而在胜义谛，当他进入空性境界的时候，便处于胜义谛中，从此境界出来后，又处于世俗谛中。佛则永远超越了世俗谛，始终在胜义谛当中，但是，佛知道世俗谛是什么样子，佛知道众生在世俗谛中干什么，以及度化众生的方法等等。

由上可知，有三种人1：一种人一直都在世俗谛范围内，另一种人一直都在胜义谛的境界内，还有一种人在胜义谛和世俗谛之间来来往往。始终处在世俗谛的就是我们凡夫人；始终处在胜义谛的境界就是佛；往来于其间的就是一地到十地的菩萨。

菩萨进入胜义谛时，证悟到空性，出此定后，又回到世俗谛，在这个世界里，有形形色色的物质和精神现象，于是，他再次感受到这一切，但是他深深地体会到这一切都是如梦如幻的。

现在，第一种人，也就是凡夫人，他需要做什么呢？他需要超越世俗谛。超越以后他会发现，原来还有另外一个世界(胜义谛)存在。于是，他将此世界(世俗谛)与彼世界(胜义谛)相互比较，又发现它们之间的巨大差异，他由此可以明白，现在自己所处的世俗谛世界是虚幻的。他这样如理修行，现象世界就会逐渐消失，直至消失到无影无踪之时，是否什么都不存在了呢？不是。最后便会出现如来藏的光明。今天虽然是讲中观，不是大中观，但是中观最终也必须承认大中观的如来藏。

四、世俗谛为何如幻如梦

在世俗谛中，目前我们最主要的任务是什么呢？我们现在不是要去了解佛的境界，也不是要去证悟菩萨的境界，这些与我们还有一定的距离。现在我们真正需要的，是推翻自己眼耳鼻舌的观点。我们能推翻吗？能。因为我们每一个执着的基础，都是没有任何理由的、不稳固的，所以很容易推翻。而推翻的方法也有很多，今天只讲其中的几种。

虽然《俱舍论》中讲了人的五蕴、十二处、十八界，但一般人平常只能感觉到精神世界和物质

世界。所以，在这里不讲复杂的内容，只就这两方面进行观察。

(一)抉择外在的物质世界如幻如梦

很多人都有这样的疑问，物质世界是一种客观实在，怎么能说它不存在呢？这里首先就要问一问，谁知道物质世界是实实在在的呢？这种观点是自学来的？或是他人教的？或只是自己的感觉？物质世界的实在性主要不是来自父母、老师等其他人的灌输，而是来自我们自己的感觉。我们从何时开始有这种感觉的呢？譬如说，有些人先不信佛，在看到一些佛经上的理论后，觉得很有道理，才开始信仰佛教。我们对物质实在性的感受是否也是如此，开始没有，在接触了一些理论后才产生的呢？不是。在我们刚刚出生时，就有这种先天性的感觉，那时就执着我的存在，继而就有了我所的存在。我们从未想过我及我所的存在有无证据，而是理所当然地接受这种观点。所以说，是我们自己认为物质世界是实在的。

1、寻找“物质存在”的证据

比如这面白色的墙，因为眼睛看得见，我们就认为这墙肯定是白色的。但是，正如前面所讲的，我们之所以相信它是白色，除了睁开眼时眼前看得到一个这样的东西外，还有没有其它理由呢？没有。所谓的理由，仅仅是眼睛的感觉，而没有其它证据。那么我们的眼睛是否靠得住呢？是否在任何一个问题上，都是它说了算呢？当然不是。不要说胜义谛，即使世俗谛中的微观世界，我们的眼睛也无法看见，那么比微观世界更细微的世界，眼睛就更无法掌握了。在这样仔细观察分析后，我们没有办法证实墙是白色的观点，谁都拿不出证据来。

譬如，可以用很多仪器来测量物体的温度、速度等，这能否证明它是实在的呢？测量温度、速度的仪器是须用眼睛来观察的，如果没有眼耳鼻舌身等，谁知道仪器可以测量到这些数据呢？由此可知，最终还是眼耳鼻舌身在做主。于是，我们再也找不到墙实实在在是白色的证据了。

这个结论，不是佛要求我们接受的，也不是龙树菩萨要求我们接受的，而是当我们反复思维后，根本拿不出“它实实在在是一堵白色墙”的证据，才从而得出的。

2、寻找“当下不是梦境”的证据

另外一个例子，就是区分现实与梦境。如果现在要求你们在十分钟之内，拿出目前听课的情景不是梦境的证据，我想你们谁都拿不出来。为什么拿不出证据呢？因为梦境和现实这两个世界没有本质的差别，都是虚幻的。有人也许会坚持：这肯定是现实，不是梦境，因为我在赶来听法前，并没有睡觉，没有睡觉怎么能做梦呢？如果是做梦，则一定要先睡觉才行。但是，我们也可以在梦中见到与这一模一样的情形。所以，这些都不是证据。

生命的前前和后后，对一般人而言，本身就是模糊不清的。本来，我们以为对生命的中间一段已了如指掌，但是依上面的分析，我们现在到底在做什么也似乎说不清了。

今天我们没有讲中观的很多逻辑，只是从简单易懂的角度来阐明道理。经过以上分析，第一、我们找不到墙是白色的证据；第二、我们找不到当下不是梦境的确切证据。

由此可见，凡夫人的所做所为、所见所闻从来是没有确凿根据的。但是，在现代社会里，大多数的凡夫人不管这是现实还是梦境，只管拼命挣钱，再无其它目的。实际上，若肯认真思维，就无法找到物质实在性的任何证据。

这个理论的结果什么呢？它至少让我们内心升起这样的疑问：我到底是什么？是不是正在做一场大梦呢？这是我们在没有细致观察时从来不曾想到的。(晚上睡觉时做的是小梦，白天的日常生活是大梦，大梦里有小梦。)

3、寻找物质的“本体”

用中观的分析方法来抉择，很快就能明白物质世界是虚幻的。比如，龙树菩萨或月称菩萨是通过五相或七相木车因(逻辑)来抉择此理的，但我们不讲那么多，只讲一种简单的中观逻辑。

比如说，拆下一辆汽车的所有配件，就成了一大堆零件，而不是汽车；再继续分解，会成为一块块铁，而不是零件；再往下细分，就是一大堆粒子，而不是人们眼里的铁；再分下去，最终，所有的物质便会在我们眼前消失，都不存在了。

从物质世界的角度去分析，就是这种结果。大而言之，地球是浩瀚无垠的银河系中一颗很小的粒子，将地球再继续分解，粒子中又包含更小的粒子，一直分到最后。虽然，世间的哲学、科学等各种学说都尚未认清分至最后是何种情形，但是，佛早在二千多年前已将它解释得清清楚楚：最后，“最小”的粒子不可能无穷无尽地分解下去，也不可能是不可再分的；所谓的最小粒子是可以再分的，而且最终是可以分完的。以前曾以一元钱做过比喻：将一元钱换成十角钱，再将这十角钱分给十个人，于是，这一元钱便没有了。物质的分解与此类似，它最终是会消失的。

如果“最小”粒子可以分解成虚空的观点不易理解，也可从一辆车、一幢房屋、一块布的构成来观察物质的虚幻性。比如，用一块布做成衣服穿在身上，大家都认为布是真实存在的。若将布分解，则只见线不见布；再将线分解，则只见羊毛不见线(假设线是由羊毛纺成的)；再将羊毛分解，则只见微尘(或称粒子)不见羊毛。那么请问：刚才的布去哪里了？线又去哪里了？羊毛又去哪里了呢？它们都一一消失了。

其实，每一种物质都可以这样分解，而且分到极点都会消失得无影无踪。总之，一切物质都是在空性中产生，在空性中毁灭，现在也离不开空性。

至此，我们首先明白了外在的物质世界全是幻相。但是，因为凡夫人喜欢执着，最后便只有寄希望于心(精神)的存在了。然而，心的本性也不存在。

(二)抉择内在的精神世界无实有

现在再反过来观察我们自己。佛经中讲人是由五蕴组成的。我们都知道，人的肉体是由肌肉、骨骼、皮肤等构成，这些都是可以分解的。除此之外，便是精神。所谓的精神，是指意识、神识(或心)。如果毁坏了眼耳鼻舌等五根，相应的五识就无法存在，这时意识能否存在呢？它也不可能单独存在。这怎么可能呢？我们以前一直认为，心在思维，心在接受，心在排斥，而肉体则像意识的佣人一样，意识怎么安排，它就怎么去做。比如说，意识命令肉体去接触火，虽然火会将肉体烧毁，但是如果心愿意，肉体就必须听从它的指挥。那么，我们不禁要问，意识(或心)的本性究竟是什么呢？

各种各样的仪器能否直接测量意识呢？不能。当心中产生喜怒哀乐时，人的大脑等器官就会受到这种情绪的影响，而仪器只能通过测量人体的生理变化，来间接推测心的状态。然而，这种方法根本无法找出心的本性。

其实，心的能力是不可思议的，所以这个问题最好还是问它自己。怎么问呢？就是当心平静下来以后，再去观察心到底是什么，也就是用大圆满的方法来寻求答案，这样就能发现其中的真理。虽然除此以外还有其它的方法，如中观的逻辑推理等，然而它们都不是十分有力，故尔最佳的选择就是反问自心。

但是，在具备出离心和菩提心之前，我们不用问，它也不肯回答；而具备出离心和菩提心之后，只要一问，它就愿意立即显露出自己的本来面目。具体的修法今天不讲。因为，在出离心和菩提心尚未成熟之时，即使讲了也不起作用，等于没讲。

精神世界比物质世界还要复杂、细微，有不易度测而逐步深入的层面，和难以想象的超级功能。所以，自人类有史以来，除了佛陀以外，没有一个人能真正了解到精神的内幕，所有的智者都被弄糊涂了。可惜，精神世界中的绝大多数非常奇妙的东西，都封锁在修行人的境界和一些特别的书籍之中，普通人虽然从无始以来就没有离开过精神世界，但对它的真正面目和神奇力量却一无所知。真理告诉我们：浩瀚无限的宇宙是仅仅依靠一种细微神奇的内在力量而生存的，当这种力量完全消失的时候，所有异彩纷呈的现象，便会在一瞬间土崩瓦解、灰飞烟灭。这一切，真是不可思议啊！

有些人在打坐中，刚刚略微接触到空性时，一看到我不存在，就立即害怕了。也许你们中的某些人也有这样的经历。因为我们以前一直认为我是存在的，而现在突然发现，“我”的确不存在了，所以就开始害怕了：若我都不存在了，那现在坐在这儿的到底是什么呢？那该怎么办呢？其实不用害怕，对顿根者而言，这是正常现象，是已经开始有一点点接近空性境界的表现。譬如，手很接近火时，会感觉到它的温度；如果离火很远，即使火燃得再旺，也没有感觉。同样地，虽然佛经上讲了那么多的空性，但是如果不学不修，它对我们自身的影响就是微乎其微的；而在打坐中比较接近空性时，我们就开始有了一些反应，害怕便是其中一个反应。这只是一种临时的恐惧，很快我们会超越它。若能继续修学就会明白，我的本性本来就是这样，不是现在才没有我，而是无始以来始终如此，但我还是活下来了，“我”是显空无别的，所以也不用害怕。

现在我们可以知道，不但物质世界不存在，包括精神世界也不存在。而世俗谛仅仅是由物质世界和精神世界组成的，一切都包含在这两种世界中，它们都不存在了，还能存在什么呢？这就说明，没有一物是存在的。就像六祖所说的：本来无一物。目前，我们虽然知道这两种世界是不存在的，但这只是意识的肤浅感觉而已，不是真正地体会空性。

五、二谛双运

空性(胜义谛、实相)和现象(世俗谛)从来就不矛盾。前面提到过，有些人读过《金刚经》、《心经》后就误认为，胜义谛的空性与世俗谛的现象是矛盾的：若是空性，就不可能有轮回；如果有轮回，就不可能是空性，但这只是他们自己的见解，实际上二者一点也不矛盾。

如前所举布的例子，如果反过来观察，则是由真空开始，直至夸克→原子→分子等一系列不同层次微尘的聚合，就形成了羊毛，而很多羊毛又可纺成毛线，很多毛线又可织成布、做成衣服。其实，无论分解不分解，组合不组合，布的本体都是一样的。组合起来，叫作世俗谛；分解至不存在，叫作胜义谛，布的本体从未离开过胜义谛，但是在世俗谛中，布又是存在的，它可以做成衣服穿在身上，这两个是不矛盾的。所以，前面才会讲到，每一种物质都可以分出世俗谛和胜义谛。

那么，以上所讲的是否仅是理论呢？并非如此。这不是仅供嘴上言说的理论，而是要依照前面的道理去实现二谛双运的。怎么实现呢？目前，我们要先从世俗谛着手，把出离心、菩提心建立起来，还不急于修空性。在出离心、菩提心的基础扎实以后，我们每一个人都能轻轻松松地进入空性状态；反之，若没有出离心、菩提心，即使求的灌顶再多，见的活佛再多，参加的法

会再多，也很难证悟。学法修行，关键不是外在形象，而是要于内心寻找一种非常安全的出路，然后再努力地走上去，这样才有可能成就。

就外缘而言，没有哪一个人能够超越佛的大慈悲和大势力，如果外缘可以强迫我们解脱，那么今天我们就不可能在轮回里了，佛肯定会想尽一切办法帮我们解脱。实际上，虽然佛为我们指点了许多解脱之道，但是，由于我们自己没有精进努力，所以至今仍是凡夫，仍在轮回中流转。

综上所述，首先我们通过学习二谛，了达了一切万法既是空性又是存在的道理，从此以后，我们就再也不会有“既然佛和众生都是空性，为什么我们还要成佛、发菩提心”之类的疑问，可以安心地修持了。在修好出离心和菩提心的基础上，再去实修空性。实修的具体方法是，先要学会刚才所讲的理论以及中观的很多理论，之后再反复思维，这样就一定能深深体会到、感觉到一切都是空性。那时不是因为经书上说是空性，所以觉得应该是空性，而是无论经书上怎么讲，自己去观察的时候都会有一种深深的体会，这体会叫做解悟，这是一个初步的见解。然后再想办法将体会的时间延长，这叫作修心。当然，体会的时间越长越好。因为在证悟前，我们在二十四小时里都处在执着的境界当中；在证悟以后，若证悟的时间越长，则执着的时间自然就越短了。

空性有很多层次，证悟也有很多层次。刚才所讲的，是最初步的一种境界，若能在此之上不断发展，最后就可以证悟真正的空性境界，那时就可以彻底推翻我们原有的执着。因为无我的见解和有我的执着是水火不相容的，无我的见解发展、稳固了，自然就推翻了有我的执着。

六、证悟空性的目的

最后必须要注意的一点是，我们为什么要证悟空性呢？从小乘的角度讲，证悟空性是为了自己得到解脱，是为了解决自己的生老病死。但是，从大乘的角度讲，证悟空性的目的不在于此，而是为了更好地利益众生。

为何证悟空性就能更好地利益众生呢？因为，如果不证悟空性，就始终有我执，若是这样，即使我如何努力地，无自私、无条件地付出，自重他轻的念头还是不能彻底放下，还是会或多或少地存在。那么，它必然会阻碍我无自私、无条件地奉献，所以我要把它推翻。推翻了它，我执就不复存在，它就再也无法控制我去谋求自利，我就可以自由自在地利益众生，到那时，我唯一的工作就是度化众生。所以，大乘菩萨不是为自己得解脱而证悟空性，而是为了能更好地利益众生而证悟空性。明确证悟空性的目的是很重要的。

最后的结论是什么呢？结论就是，大乘菩萨既超越了六道轮回，但又不脱离六道轮回。为什么说超越了六道轮回呢？因为他不在六道轮回的范围内，他不受六道轮回的影响，一尘不染。为什么说不脱离六道轮回呢？因为他虽然证悟了空性，已经达到了最高境界，但他的目的仅仅是为了更好地利益众生，所以他没有脱离六道轮回，永远都在轮回中度化众生。这就是最后我们要趋入的境界，要达到的目标。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光二 四谛 脱离生死的出路

四　　谛——脱离生死的出路

今天针对四谛做一个开示。四谛与以前所讲过的二谛(世俗谛及胜义谛)有什么不同呢？二谛是见解的对境，四谛虽然也有见解对境的成分，但主要是以修持方法为重点，始终围绕着如何修持才能获得解脱的主题而宣讲的。所以二谛与四谛在佛教中都是非常重要的常识，如果能够了解，就会对自己的修行有一定的帮助。当然，如果不广学二谛或四谛等佛教的太多理论，而只是学到适当的理论后专修也可以，但除了一些极利根的人以外，是很容易出差错的。

譬如：如果只知道人身难得、轮回痛苦的道理，往往在修行的过程中会产生一些疑问：我修这些到底能不能得解脱？如何得解脱？修的是不是正法？这些疑问一旦出来，由于没有闻思的智慧，自己无法解决并产生困扰，从而成为修行的违缘。但是智慧却可以帮助和鼓励我们，所以，作为修行人，还是应该有一些应有的智慧，这些知识对于实修的人来说也不但是需要，而且是不可或缺的常识。

一、概述

四谛的修法就是从出离心、菩提心开始。出离心让我们超越轮回，菩提心让我们在超越轮回后却不离轮回。这二者之间是否矛盾呢？并不矛盾。如果没有出离心、不能超越轮回，我们就与六道众生无异，谁也没有能力去度化他人。若要超越轮回，就必须断除贪欲轮回的念头，但在超越之后，却不能脱离这个轮回世界。所谓“脱离”的意思，就是得到涅盘后不度众生，只追求自己的解脱。声闻缘觉就是不但超越而且脱离了轮回，他们安住在灭定中，因定力有限，所以既没有能力，也没有愿望度化众生。

但大乘佛法则要求超越却不能脱离轮回。因为大乘菩萨不论是修空性、无我或大悲心，其目的并不是要逃避轮回的痛苦，而是为了具有更强大的能力，能够更好地、更完整地去利益众生，能够更无私地付出。凡夫因为没有超越轮回，所以没有任何选择余地，他们身不由己地要流转轮回。而大乘菩萨虽然超越了轮回，却自愿不离轮回，因为他们深知，要度化众生就必须身处其中，因为在涅盘中并没有众生，所以大乘菩萨不能脱离轮回。在这点上最重要的，是要将世俗谛与胜义谛分开来看。

何为四谛？就是苦、集、道、灭。为何不是五谛或三谛呢？因为一切所知，或所有存在的东西可以分为两种：涅盘和轮回，在这之间没有第三种存在可言。轮回有它的因果，涅盘也有因果，两对因果加起来就是四谛，佛教的四谛就是以因果来解释轮涅。

凡夫为何流转于轮回是一个非常古老的问题，这个不朽问题的答案，只有佛才能阐释，即使其他人精通了世间的所有学科，面对该问题，脑海中都只能是一片茫然。

佛陀以无碍的智慧，将此问题的答案向我们一语道破：不论是做人或做畜生都有各自存在的因，既不是偶然，也不是造物主的安排，这个因叫做集谛。而苦谛，就是轮回的果。为何取“谛”字呢？“谛”就是真实的意思。这是否意味着轮回是真实的呢？并非如此。之所以称之为真实，是从圣者的角度而言的。因为凡夫的所见与圣者的所见有云泥之别，凡夫人因被种种无明所遮障，所看到的是虚假的幻觉，而圣者看到的则是真实的，所以“谛”字并不是依凡夫而取的名称。

那么，究竟有多少真实的东西呢？有四个：轮回的因是集谛，果是苦谛；涅盘的因是道谛，果是灭谛。灭就是通过修行之道而消灭所有的业障、痛苦，远离轮回一切不清净的现象。

弥勒菩萨的《宝性论》在诠释四谛时，用了一个恰如其分的比喻来说明：从一个人生病、看病、吃药，到最后重获健康。医生治病的过程有四个步骤：一、必须知道病的本质；二、必须断除病源，如果不将病源根治，想直接阻止病痛是没有用的；三、给药；四、药到病除。任何医生给人治病，都必须经历这四个阶段。首先，如果不知病因就无法下药，知道病因但没有药、不懂药理、或下错药也起不到作用，所以这一系列的问题都必须从知道病因入手。同样，四谛也和治病的四个步骤相对应：“苦谛”是所知，“集谛”是所断，“道谛”是所修，“灭谛”是所获。

我们首先也必须知道轮回到底是什么？人的生老病死以及这个世界究竟是什么？以上所有的问题都可归纳为两个字——苦谛。了解苦谛以后，就对如何解决生老病死有了一定的认识，而它们的根源就是集谛，要断除这个根源，该采取何种方法呢？生理上的病症需要适当的药物，医治生老病死则需要修习正法。对治烦恼执着，必须利用某种与它针锋相对、尖锐对立的东西去将它推翻，不然起不了作用，这就是道谛。其结果就如同对症下药后病人能重拾健康一样，我们修行的目的就是要解决生老病死的问题。小乘修行人只希望解决个人的生老病死，大乘菩萨的发心是不仅为了解决自己的问题，更要解决所有生命的生老病死。

要完全做到这点是极其困难的，单凭个人的力量去度化所有的众生，即使是佛陀，在一世之中都无法完成。但佛的能力和愿力是永无止尽的，他时时刻刻都在度化有缘众生，即便如此，佛也无法度尽所有众生。能否度尽不是首要问题，关键在于是否在为此而奋斗。四谛就是为达到这些目的而宣说的。

二、广述

1、苦谛四种行相的重要性

关于对苦谛的认识，无论是显密两宗，还是大小二乘，都有自己不同的见解，此处就讲显宗大小乘共同的观点。四谛中的每一谛都有四种行相，行相是《俱舍论》中的专用名词。四谛与行相是怎样的关系呢？我们可以打一个比喻，假如脸是苦谛的话，脸上的五官就是行相。《俱舍论》讲苦谛有四种行相：无常、痛苦、空性、无我。比较笼统地讲，苦谛就是轮回中一些不好的、不清净的现象。如从细节去看，就有所谓的四个行相。虽然密法在不共的见解上不承认此行相，但无论显宗的小乘、大乘，在此问题上的观点却是一致的。

以前提到过，除了一些菩萨以外，没有一个智慧生命是自愿流转轮回的。虽然现在有些人在被催眠时，会说他们是故意投生于轮回的，但这么说可能是撒谎或出于自己的幻觉，实际上每个人都是在毫无选择的情况下来的。为何非来不可呢？就是因为由业力而产生烦恼的缘故。就像农民种庄稼，种子本身是无情，不会思维要生出何种果实，但在适当的温度与湿度的条件下，果实就产生了。同样，人在中阴时也是漫无目的，没有任何具体的想法要做什么，但还是来了，这就是因为已经有了转生轮回的因，无论是否愿意，他们都别无选择。如果真的有选择，又有谁会愿意去做牛做马或过痛苦的日子呢？

之所以要认识苦谛并非出于好奇，而是要解决生老病死的问题。就像医生为了治病而去观察、分析病的来源一样，认识苦谛就是为了能断除它，具体的方法就是先要找出我们流转轮回的原因。对此有种种说法：无因无缘、造物主的安排等等。但这些说法都是经不起推敲的，因为只有单方面的认可不能算是证据，只有被有智之士一致公认为是理性的、合乎逻辑的论点，才能算是根据，而这些立论都是没有强有力的证据来说服他人的。

凡夫流转轮回的根本原因就是我执，由我执而产生贪瞋痴。因为有了我执，就会想方设法利益自己，为一己之利而奔忙。如果没有我执，就不会产生利己的念头，也就没有接踵而来的种种善恶之行。

有些宗教喜欢说神论鬼，佛教虽然不否认鬼神的存在，但却认为潜藏在每个人心中的我执，才是世界上最大的魔鬼。外在的魔障最多只能影响我们日常生活中的一些小问题，例如生病或不顺遂，却无法将我们束缚于轮回，就算集中三千大千世界所有的鬼，也无法使我们流转轮回，唯有我执有此能耐。但我们却一直没有意识到，这个常时存在于心中，并深得自己欢心的家伙

竟然是个魔鬼。如果我们不想再继续走轮回的路，就必须先将此魔消灭，之后才能过得自由自在，不再受到它的扰乱。

既然找到了轮回的根源，该如何消灭它呢？烧香、磕头、念咒能办到吗？如果有出离心和菩提心的帮助也许有一定的效果，出离心可以帮助我们处理一些比较粗大的问题，再由世俗菩提心来解决较细的枝节。但最细微的我执，唯有无我和空性的修法才能尽除，所以四种行相必须有无我和空性。那么无常和痛苦为何包括在四种行相中呢？就是为了让我们能对轮回产生厌离，不再追求轮回中的圆满。

归根结底也就是说，无常与痛苦这两个行相能让我们生起出离心，无我与空性则让我们有无我的见解，这四种行相，将轮回的真面目彻底地暴露于光天化日之下，使我们能够一目了然，从而产生超越的愿望、勇气和能力。

以前没有佛的教导，对轮回没有正确地认识，对世俗的金钱名利常存非分之想，不计后果地贪婪追求。如果有人对此表示没兴趣，反而被认为是不正常，所以一般人也就随波逐流，成为了金钱名利的奴隶。学佛以后，佛教打破了我们牢固的成见，给予了我们超越常人的、对世界、对人生的全新认识，虽然这些知识，会遭到世人的反驳，但它却是任何理论都无法战胜的。佛也说过："我不跟世间人争论，但世间人要跟我争论。"意思就是佛能理解世俗人的贪欲和执着，而世俗人一旦听到佛讲无常、空性、无我就不能接受，就要提出反驳。其实反驳是正常的，因为这些知识不但是他们从来没有听过、没有想过的事情，而且和他们平时的想法也大相径庭，所以肯定是要反对的。但反对归反对，世上究竟的真理只有一个，世俗人首先会反对，最后还是要接受的。这里讲的世俗人并非指无神论者或唯物主义者，而是指还没有学佛、没有证悟空性的我们，就是我们所持的陈旧观念在反对这些新的知识。所以我们要推翻的，并非外道或无神论的观点，而是要推翻自己的执着。自己的执着一旦消灭，任何外道的论点都无法伤害我们，不论他们说得如何天花乱坠，对一个已经证悟的人来说都是徒劳，没有任何影响。能彻底推翻这些执着的方法，就是出离心、菩提心，以及最至关重要的空性见解。

为何空性有这样的能力呢？因为导致我们流转轮回的根源不是外在的某种物质，而是内在的观点和执着，是一种念头，而念头是可以被推翻的。但也不是所有念头都可以被推翻，那些有根据的、合乎逻辑的念头就很难被推翻。我执是有根据、有理性的吗？并非如此。

从一出生开始，我们就认为有我的存在，现在回头看看到底我是不是存在的呢？如果是的话，又是怎么样存在的呢？如果我们回头详加观察，就会发现：原来我是不存在的。可是为什么现在又觉得我是存在的呢？这一切都是一种颠倒的幻觉。就像人在生病发高烧时，视线中、脑海里常会出现一些稀奇古怪的景象和念头，这是因为内在已经具备了出现这些景象和念头的因，所以不论是眼睛所见，还是心中所想，都不过是这些因所造成的幻觉而已。又如服用某些中草药以后，也会看见一些本来不存在的东西，并不是外在真正存在这些东西，而是我们内在已经具有形成这些幻觉的因。

知道这一切的真相后再去修炼，就会清楚地了知我是不存在的。从开始修炼到认知无我的这一系列过程，就是道谛。刚开始修道谛时，修行的力量不是很明显，在打坐观想时会深深体会到无我的存在，但出定后仍然要吃、要穿、要生活，别人骂自己时仍然会懊恼。对此《入行论》的智慧品中也讲过，并不是证悟空性起不到作用，而是其目前的能力很微弱的缘故，所以必须要使其不断地发展、增长，一旦这个能力足够强大的时候，情况就会改观，这一点极为重要。

2、只讲苦谛四种行相的原因

苦谛本身包含了轮回所有的有情和无情。森罗万象的器情世间，其行相何止千万种，但为什么佛只讲四种呢？这是因为其它行相与我们的修行关系不大。佛在《妙法之王大乘经》中讲过一个比喻：一人被毒箭射中，如果不及时处理，毒素就会蔓延全身而致命。如果此时旁边的人却只管研究这支箭是从哪个方向射来的、是什么材料做的、由谁做的，而没想到将毒箭拔出，那么这人还来得及救吗？所以，当务之急是要拔箭救人，而不是研究箭的来龙去脉。这个故事所要表达的意思就是，从中箭到死亡这短短的几分钟就好比我们生命的几十年，在这短暂的生命中，什么是最重要的？是去研究日月的运行？还是外层空间的星球？很多人都曾做过这些研究，但他们都在研究尚未完成前就死去了，其它星球上有无生命或水对死去的人已无关紧要。所以我们在这一生当中，最重要的就是解决生老病死的问题，将短暂的生命用在其它的研究上是不值得的！在上面的比喻中如果有一个旁观者，一定会觉得这些人不救人反去研究箭，是极为愚蠢、荒唐之至的。同样，如果只是将精力用在无关紧要的事情上面，而不致力于修行，实在是不智之举。

无论是太空或微观世界中的现象，都是苦谛行相的一部份，化学、物理、哲学也都是苦谛的行相，但这些对于我们的解脱并没有太大关系。凡事都应分个先后顺序，轻重缓急。首要的先做，其它的等以后再谈也不迟。在家人为了生存而必须做的事，并不能解决生老病死的问题，而与解脱有关系的就只有四种，所以其它的就不在我们的考虑范围之内。一旦证果之后，无须做任何实验，轻轻松松地就能了悟其它种种纷繁复杂的问题。即使要做研究，也要等解决了生老病死的问题以后再说，所以目前只谈这四种行相。

世间的所有学科，都只是为了生存而已，对彻底解决生老病死的问题没有任何帮助，一旦生命受到威胁，都只有无奈以对。大家只需回顾一下非典流行时期世人的种种心态和行为，就可以心照不宣了。这就是为什么佛只讲无常、痛苦、无我、空性这四种行相的原因。

下面就四谛各自的行相做比较细节的说明：
苦谛

苦谛本身，包括外面山河大地的器世界，与六道众生的有情世界。也就是说，六道有情众生，以及从眼耳鼻舌身意六识所接触到的所有现象，都属于苦谛的范畴。因为经常接触到，所以苦谛离我们最近，人的自身也包含在苦谛中。虽说离得最近，但凡夫人对苦谛却从来没有准确地认识。由于缺乏认识，就导致了很多痛苦。所以，认识苦谛是至关重要的。

苦谛的四种行相：无常、痛苦、无我、空性。为什么会对解脱轮回有深远的影响呢？因为，平时我们因贪瞋痴所造的杀盗淫等罪业，都是因为对这四种行相没有正知正见而造成的。

与无常相违的见解就是认为万法常住不灭的常见。常见是与生俱来的，世间的人们总是认为世间形形色色的东西是常住不灭的，并对它们萌生出贪心或瞋恨心。但是，如果某人对无常有一定认识，就不会对他人怀有深仇大恨，因为他明白，仇人不会永远是仇人。从更细微的角度来看，仇人也是刹那刹那生灭的，真正去寻找时，这个仇人也无处可寻。贪心也是一样，一般人以为金钱名利是靠得住的，所以百般追求。如果人们知道它们是无常的、是靠不住的，还会如此绞尽脑汁、不遗余力地追求吗？

《普贤上师言教》中有一个典型的公案：有位修行人在山洞中闭关了九年，在他闭关的洞口有丛荆棘。每次出去时，荆棘都会刮到他的衣服，使他感到极不方便。正当他想把它砍掉之时，忽然转念一想，也许以后再也没有机会回到洞里了，还不如去做点有意义的事，就放弃了原来的打算；进到洞里时衣服又被刮到，他又想把荆棘砍掉，但一想到以后不一定还会再出洞，与其砍伐荆棘，不如在洞里修心，就仍然没有去砍。就这样经历了九年，直至他获得成就，洞口的荆棘还在原地未动。正是因为他内心强烈的无常观，才使他能够珍惜生命的每一刻，不将时间浪费在无有意义的事情上，而只用于修行。这一切，并不是因为他证悟了空性，而是由于体会到无常的结果。

如果我们能深深体会到世间万法的无常性，就不会愿意将毕生的精力都投入到对物质生活的追求上面。但是，除了那些菩萨和真正的修行人以外，现在的世间人都在盲目地追求物质生活上的所谓圆满。追究其原因，就是世人认为物质财富是靠得住的，并以这样的错误观点而导致了诸多问题。所以我们首先要推翻自己的常见。通过修无常就可以推翻我们的常见，当我们能深切体会到世事无常时，就不再是昔日的自己了。

为什么苦谛的第二个行相是痛苦呢？因为，一般人认为生命中也有很多快乐的元素，不觉得轮回是痛苦的。我们之所以会主动地、热情地投入到世间利益及荣耀的追逐中，是因为我们相信其中有幸福快乐。这样的认知，都是由于我们相信人天果报是快乐的而引起的。佛要求我们视所有的轮回现象为苦，这不仅是佛的要求，事实也是如此。反之，如果佛所说的不是事实，则无论佛有没有要求，我们都无须照做。虽然在现实生活中随时可看到、体会到轮回的苦，但因为有一个根本问题没有解决，就使得我们时而体察到痛苦，时而又忘却了痛苦，对我们体认轮回的真相起不到什么作用。所以佛要教导我们视轮回为苦。

有人会反问：轮回怎么会是痛苦的呢？我们的亲身经历可以证明，轮回中确有快乐啊！之所以有这些感觉，都是因为自己被一些表面的、暂时的现象所蒙蔽的结果。如果我们能够了知这些所谓快乐的真相，就会对自己目前所处的岌岌可危的现状生起强烈的忧患意识。

佛陀一针见血地指出：苦可以分为三种，一、苦苦。两个苦字说明了痛苦中的痛苦，真正的痛苦，也就是常人都能觉察的苦。它很明显、很粗大。苦苦主要存于地狱、饿鬼、畜生三恶趣当中；

二、变苦。这种苦开始不是很明显，但后来可以变成痛苦。譬如在街上看到陌生人出车祸死亡，不会感到很悲痛。但如果死者是自己的父母亲人，则立即会有强烈的痛苦感受。因为对亲人有感情，所以会引起伤痛。如果在车祸事件当中没有潜伏着痛苦的话，就不可能有痛苦的感受。另外，一些世俗中所谓的快乐也有可能会变成痛苦。譬如亲朋好友欢聚一堂，就感觉身心舒畅；一旦面临分手，就会黯然神伤。如果当初在一起的时候不觉得快乐，分手之时也就不会有什么痛苦。所以快乐和痛苦在此是成正比的。

这种“苦”，表面上看似快乐，实际上随时都可能变成痛苦。如果没有先前的快乐，就不会有后来的痛苦。就像我们在商场等公共场所中，虽然与成批的陌生人萍水相逢，又各奔前程，却既不快乐也不痛苦一样。因为没有先前的快乐，所以没有后来的痛苦。在这种先前的快乐中，隐藏着后来的痛苦，所以称之为“变苦”。变苦通常存在于欲界的人和天人道中；

三、行苦。因为它很细微，所以我们的感官对它的生灭没有明显的反应。但它却像火车的车头一样，牵引着后面的痛苦，也就是说，它有能力导致其它痛苦的产生，因为它是有漏法。行苦主要存在于色界与无色界中。

佛就是如此全面地给苦作了定义，如果轮回中只有苦苦的话，那么人间也是有快乐幸福的。不止天和人，包括畜生也会有快乐的感觉，但这只是片面的想法。不论世界多么的五彩缤纷、绚烂夺目，万法最终还是离不开痛苦的。因为佛所看到的，是轮回的全貌，而不只是片面的一部份。在他将苦的粗细层面都观察到以后，最后得出的结论是：轮回中充满了痛苦。

人的痛苦，不要说与地狱或饿鬼道的众生相比，就是与畜生相比，都是微乎其微的。但是，如果可以选择的话，又有多少人愿意重新再过这一生？并不多。因为大家都觉得活得太累，太辛苦，因为，生活压力太大了。即使在人世间找不到太多苦苦，但这并不表示人生没有痛苦，人们的痛苦往往来自于精神上的空虚和恐慌。譬如大生意人的最终目标也就是希望自己有好日子过，但随着事业而来的却是无比的压力，甚至有人会因无力承担而走上绝路。

没有修学佛法的人，年轻时还不太在意，但随着年龄的增长，由于心中没有依处而产生的空虚感便与日俱增。身强力壮时为了防老去拼命挣钱，面对老病和死亡时，一辈子累积的财富却派不上用场。或许有人会寄希望于人，但我们不得不接受一个事实：亲友的关怀、儿女的孝顺，比如陪伴于身边，或以书信或电话的方式给予安慰，都不能抵御心灵上的惶恐。最终只有单枪匹马孤军奋战，但即使用出浑身解数，又怎能战胜实力强大的瘟神、死神呢？此时此刻，心中的恐惧与懊恼就可想而知了。所以，多数人就选择忘记或回避这个现实，转而投入尽情的享乐中，但这种挥之不去的结局却随时在展示着威胁的面孔，让我们始终无法忘怀，因为这个现实太沉重了。

年轻人也不例外，虽然他们整日逍遥自在、纵情欢乐，但如果能静下来思维：人是为何而活？以后会怎样？以前又是如何？在面对这些问题的时候，他们就能深切地意识到，生命的源头和尽头都是很模糊的，思维视线所能触及的，只是眼前短暂的时光。许多人无法直视这个令人惶恐的结论，就只有掩耳盗铃地将这个问题弃置一旁，视而不见。

物质生活就像麻药，只能暂时将我们麻醉，但生老病死却是无论如何都逃不掉的现实。如果现在不能解决这个问题，以后等待我们的会是怎样的处境就很难说了。这不是夸大其词的威胁，而是不可回避的事实。以上这些都是变苦侵扰人类的结果。

当然，有的人由于文化背景的影响，或自身温饱都未能解决，所以在目前还没有条件考虑这些。但只要有条件，就不如早作打算，让自己能尽早苏醒过来。如果执迷不悟，整天只是顾着享乐，就真对应了从前修行人称此类人“无异畜生”的说法。畜生所关心的就是温饱玩乐而已，我们看重的它们不在意，我们看它们苦，它们倒不以为苦。那些只知及时行乐的人，的确与畜生没有高下之分。前人所下的结论，对此种情况描绘得极为真切，实在并不过分。

《普贤上师言教》中提到的八种痛苦，都是我们亲身经历过的，具体细节可以看书了解。有些人认为生死问题无关紧要，眼前的衣食住行才是最重要的，解决生活问题是理所当然的事情。这都是因为没有意识到痛苦与无常的缘故。

为什么眼前的事重要，以后的问题就不重要呢？后世的问题难道真的可以摆在一边不管？下一世、再下一世所要面对的，为什么不需要解决？我们有什么理由只看眼前而不看其它呢？没有理由。或许有人会说后世是不存在的，因为有科学的论证。但后世存在与否，我认为是哲学而非科学的问题，没有任何科学可以证明前后世不存在，一些所谓的证据，只不过是少部分人的一种不成熟的想法而已，所以并不能推翻前世今生的存在。我们不但没有借口不去思考这个现实问题，而且要更深层次地去思维轮回的真面目。只看表面的后果，就是让我们从无始以来流转轮回至今，可以说我们是被蒙骗了，要赶快醒过来。以上讲的是第二种行相。

下面是空性和无我两种行相。空性是指精神和肉体都没有受到一个“我”的支配；无我是指肉体和精神都不是“我”；不论其概念有何差别，但二者都是讲无我的。

为什么要思维无我呢？因为这是最关键的。通过出离心和菩提心的修法，使我们减少了许多贪心、瞋心……但没有空性的见解，就不能绝对性地解决根本的问题——我执，它就像一根钢丝将我们的精神和肉体连结在一起，使我们生生世世都被束缚在这个肉体中，不得自由自在。肉体的要求也很高，为了养活它、满足它的种种要求，我们的精神就受制于肉体，成了肉体的奴仆。这根钢丝一天不断，我们就一天不得自在，所以必须截断这条钢丝。一旦挣脱钢丝的束缚，我们的精神就可以自在地翱翔，像断了线的风筝一般在法界的天空中任意飞扬，我执就再也无法去操纵它了。

要断掉这根钢丝，唯有证悟空性一途，除此别无他法。证悟空性后就不存在你我他的分别，也就不存在自私心，就不会为了利己而去作杀生、偷盗的恶行，也不会对害己之人起瞋心，或对中意的物和人起贪心。从小乘的角度看，这些烦恼消失后就算是解决了生老病死的问题，自己从轮回中已经找到出路，达到了目的地。所有的痛苦都已消失，从此再不必轮回。而大乘菩萨却是以此为起点，目的是为了更好地饶益他众。因为证悟空性后打破了自私心，从此就可以无私地奉献，无条件地利益众生。所以，不论是为自己还是为他人的解脱，都必须要证悟空性。否则，以其他的修法，虽然可以减少粗大的烦恼，但根本问题仍会继续存在。

佛法的一切见解与修持都不神秘，是符合逻辑与事实的，任何人只要能理解肯定都会赞同。我们已经找到一条逃离轮回的出路，而且是一个很安全的出路，但是否选择从这个出口走出去则是另一个问题。不走，就永远只能在出口徘徊。这就涉及到实际的修行了。

苦谛第三、第四个行相的具体修法就是空性与无我；第二个行相痛苦的具体修法，可以参看《普贤上师言教》外加行中所讲的轮回过患；至于无常的修法，从目前看来，能导致许多烦恼的常见不是很细微的，而是比较粗大的常见。要推翻这种常见就要修习《普贤上师言教》中的寿

命无常。这些修好以后，我们就可以生起非常坚定的出离心，这对于解脱是很有帮助的。

其实，学法、修行对世上所有的生命来说都很重要，没有意识到这一点是很大的错误。众生皆具佛性，相信诸佛菩萨们时刻不断的努力，终能让人们理解此点，只是过程要长一些，所以我们自己也必须努力。在座诸位都是在家人，平时要处理很多繁琐的家务事。但每天有二十四小时，如果能早晚各抽出一小时思维这些问题，其余二十二小时都花在世俗杂务上应该是能够做到吧！修行人需要有正知正见，但更需要修法。能信佛固然是千载难逢的机缘，在现在这种时代就更难得，可是没有具体修法还是不能解决问题，就算有朝一日能解决，也要经过极漫长的时间，所以不管是为己为人都要早点开始修行。

除了这四种行相以外，其它科学的课题，哲学的观点，以及传统的文化等都属于苦谛的行相，如此来说，苦谛的行相有成千上万种。但有限的人生不允许我们对所有的行相都进行研究，因而仅选这四种来帮助我们解决生老病死的问题。如果为了要有生活能力而去学一技之长，是有其必要的，但这不是为了解脱，不是我们生存的目的，只是暂时如此罢了。也不是说一旦学佛，就什么都不学不做了，要是这样，佛教也无法长远流传下去。佛教一向就有出家与在家两种传统，出家人是专门修行的，在家人则既要修行也要做一些世间事务，但对世俗的事不能像一般人那样投入，只需适当地参与就可以了。

集谛

“集”有两种：一、烦恼。诸如贪瞋痴慢等；二、以贪瞋痴慢所造的业，无论是善业或恶业都是集谛。为什么叫集谛？因为它是让我们流转轮回的因素。“集”的意思等同于全部、所有、一切，也就是说我们在轮回中所看到的所有东西，都是由业及烦恼而产生的。

我们要明白，六道轮回不是造物主或任何人格化的神所创造或安排的，也不是无因无缘的一种偶然，而是存在着因果关系的。其中最重要的因就是我执。我执是什么呢？比如，当我们头疼时，就会说：“我的头好痛啊！”这个意识中有个“我”字。又譬如在骑车时，如果突然有辆车从前面闪过，人们就会悚然一惊，这个念头里也有我。所有这些产生“我”的根源是一种盲目的执着，虽然是盲目的，它却完全控制了世上所有的人，包括我们所敬佩的很多伟人们。我执的作用就是让每个人都重我轻他，虽然有时表面上以他人为重，实质上还是利己为先。由我执而产生贪瞋痴等烦恼，贪心让我们去偷盗，瞋心让我们杀人，如此而造的业就是因，此因也肯定会有果，因为世间万物，包括微观世界中我们看不见的事物，都有其特殊的因果循环规律。所以杀盗淫业一定是有果的，它们的果就是轮回中的种种痛苦。这些产生痛苦的因就是“集”。眼前我们最需要做的，就是断除产生痛苦的因，方法就是要修行、要有正知正见，并通过证悟空性而达到目的。

道谛

涅盘的因也即解脱的因，就是道谛。道谛在《俱舍论》中也有四种行相，但此处我们不广讲。道谛的主旨，都包含在宗喀巴大师的《三主要道》中，其内容涵盖了显密所有关键的问题。

第一是出离心，就是不将物质生活的追求当成生存的目标。发了出离心以后，就不能再像常人一般，用生命的代价去换取生活中的享乐，而是要树立起崇高的生存目标——希求解脱。甚至应该像大乘菩萨般发菩提心，为了度化众生而生存。如果活着是为了解决自己的生老病死问题，而不是为了吃喝玩乐，就具备了出离心。

第二是菩提心，就是为了度化一切众生而生存。这与一般报章杂志等媒体上所宣传的好人好事不一样，真正的菩萨仅有一个目的，就是为了利益他人而活。

第三就是证悟空性。

一言以蔽之，道谛所讲的不出这三条。我也一再强调过，在没有生起出离心与菩提心之前，不要修任何其它的法。并不是没有更殊胜的法可修，而是在根机不适应时，再怎么修也是枉然。道谛可以彻底断除集谛中所有的烦恼，如同病根尽除之后，病痛也随之而消失一样，集谛的烦恼断除后，痛苦也不复存在。对凡夫而言，眼识是极具说服力的，眼见为凭。譬如，要将石墙观想为透明的就很困难，因为眼睛看不到透明的墙。但当修行达到某种层次时，外界的影响就变得很微弱，我们就可以随心所欲地去改变或控制外在的现象，使它们逐渐淡化甚至消失，但这种境界离现在的我们还有一段距离。有些人会怀疑这种境界的可能性，但这种境界不仅在佛经中有记载，我们有论证，更有许多高僧大德亲身的经历足以证明，只是目前离我们的境界还相当远，所以要从最基础的出离心开始做起。

灭谛

灭谛就是断除了一切烦恼。就像乌云密布的天空被一阵风吹过后，露出清澄的蓝天一样。同样，当烦恼和业被出离心、菩提心以及空性的见解断除以后，剩下的就是佛的智慧——光明如来藏。这是灭谛，也是我们修行的最终结果。那么，证得光明如来藏是否为修行唯一的目标呢？并非如此。证悟此境界后，我们就可以更完整、更有力地去度化众生，这才真正是大乘佛法的最终目标。

以上所讲的四谛，苦谛讲得广一些，其它三谛相对略些。具体修法在《普贤上师言教》中已经讲得比较完整，请大家看书修习。修行是很重要的，但不要太过追求神秘性，而是要走佛指点给我们的踏踏实实的路，这样一路走上去，绝对会有结果的，希望大家能精进不懈。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光二 三殊胜 行善修心的究竟方法

三殊胜——行善修心的究竟方法

一、基础修法的必要性

今天讲三殊胜的修法。虽然三殊胜的修法，是最基础的入门修法，但可能对于许多人来说，却是前所未闻的。这个修法说起来容易，做到却很困难，恐怕有些学佛很久的人也未能做到。但是，在了解佛经的思想、意趣之后，我们就应该尽量依照佛所讲的方法去实施，这样才会有进步和收效。

很多人刚开始学佛时进步很快，一段时间以后，便速度减缓，甚至停滞不前了，这种情况非常普遍。其主要原因就是缺少系统的修法。要解决这些问题，应该怎样做呢？首先，我们要了解基础的修法，并且加以重视。如果没有加行基础，就妄想去修学高深之法，如大圆满、大手印等等，由于根基跟不上，再高的法也没有用，到头来只会一事无成。所以，应当从最基础的法修起，这样才会有收获。

佛经中讲，修行人可分为上、中、下三个层次。上等修行人一天比一天好，每天都会有收获；中等修行人进步虽然略逊一筹，但每个月都会有新的突破；下等修行人至少也是一年比一年好，一年比一年有进步。我们回过头来反躬自问，自己究竟是属于哪一种修行人呢？今年能否比去年有所进步呢？如果连这点都不能做到，我们就不属于上、中、下三种层次，但除此之外，又没有第四种修行人。这就只能证明，虽然我们自诩为修行人，却根本不配修行人的称号。

我见到过一些皈依多年的居士，漫长的时间已经过去了，但他们还没有修完最基础的法。这种情况很糟糕，很令人失望。原因何在？主要就是因为没有动力，所以在修行上才会蜗行牛步，甚至打退堂鼓。

法王如意宝在学院传讲大圆满法时，要求必须提前完成五加行，否则就不让听课。在这种压力的逼迫之下，许多人的加行就能够如期完成。当然，如果只是完成了一个数量，内心却没有相应的发心和动力，所有的修行也只不过是形式而已，内心不会有什么真实的收获。所以，以清净的发心摄持，而进行系统的修行是至关重要的。

佛经言："人生难得、寿命无常"。你们中的绝大多数人都已经跨入了三、四十岁的行列，以后的时间也不会很长，人生几十年转瞬即逝，如果这一世没有抓住机会修行，下一世就更难把握了。所以，必须要打下一定的基础，为下一世创造一个良好的开端。

我们对这一世的最低要求，是要进入大乘菩萨的资粮道，这是向修行旅途启程所必须迈出的第一步。刚刚步入大乘资粮道的首要条件是什么呢？就是要有不造作的菩提心。提起菩提心，想必在座的诸位都知道其含义，也许很多人还能将菩提心的具体修法说得头头是道，但到底有多少人能真正做到，这就难打包票了。

我们必须清醒地认识到，如果今生没有走出第一步，下一世再想获得万劫不复的人身，都难上其难，继续修行机会就更是微乎其微。所以，我们一定要把握住当下，如果今生能迈出这一步，即使修行的境界不是很高，也会为来世打下良好的基础。菩提心本身具有的加持力，就能让我们拥有继续修行的机缘。这样，无论下一世投生到何等环境、何等人群当中，天生就会具有与众不同的个性，成为具足慈悲菩提心的人，这一点是毫无疑问的。所以，第一步非常重要。

当我们在身体上未遭遇任何疾病折磨、生活上没有任何艰难困苦时，就会觉得这个世界很不错，就不会为无常的来临做任何思想上的准备，行动上的努力，整天处于闲散放逸之中。一旦碰到意外、痛苦，就手忙脚乱、六神无主，想临时抱佛脚进行补救，已为时晚矣。

还有一些人虽然也在修法，但其发心却是希望借佛菩萨的加持、保佑，使自己能够健康、发财……。当然，在没有遇到其它违缘的情况下，祈祷佛菩萨，肯定可以达到一定的目的。但这些追求世间圆满(健康、长寿、发财等等)的短暂目标，不应该是修行人的选择。死亡与投生，是每一个人都必须经历的过程。世俗人对此不做任何准备，是非常可怕的。很多人认为，年老时如果没有钱，又没有儿女照顾，生活就会没有保障，所以都拼命地为钱而奔波。他们为今后的生活做好了充分的准备，却丝毫没有考虑到后世。

现实是无情的，从古至今，没有一人能够推翻前后世的存在，这是每个人都要面临的事实。如果平时毫无准备，等到大难临头之时，再着急也没用。所以，作为修行人，必须具有未雨绸缪的远见卓识，一定要走上自他解脱的光明大道，在目前身心各方面都自由自在之时，一定要抓住机会去修行，以精勤的修持来迎接无常的光临，千万不要让自己落到悔恨交加的田地。以上简单介绍了修法的必要性，下面开始转入正题：

二、三殊胜修法

(一)名义及重要性

此修法名为"三殊胜"，以前我译作"三要点"。为何称做三要点呢？为引起学人重视之故。凡是学佛、修行的人，都必须做到这三件事，因为十分重要，所以翻译为三要点。由藏文直译，则叫三殊胜。

弥勒菩萨的《经庄严论》里讲了七种殊胜。菩萨行持布施、持戒、忍辱等六度时，每一度都应具足这七殊胜。这七殊胜又可归纳为三种。我们做一切善事(如打坐、烧香、磕头等)时，都应

具足这三殊胜。如果能具足此三种殊胜(或三要点)，哪怕在佛像前供一盏灯、磕一个头的小小善根，也都是成就之因。如果离开这三殊胜，即使从外表上做再多再好的善事，也不能成为解脱之道、成佛之因。

何为三殊胜呢？第一是动机殊胜，第二是无缘殊胜，第三是回向殊胜。

第一、动机殊胜。在每次做善事之前，肯定会有目的，没有任何目的的行善、修法是很少的。如果在行善时，具备殊胜的动机，就能起到事半功倍之效；

第二、无缘殊胜。是指在修行时所要达到的一种境界。如果能达到这种境界，则无论作任何善事，比如打坐或者放生，都能成为非常殊胜的善行；

第三、回向殊胜。行善修法结束后，还应当如理如法地回向。在打坐、放生时，就已经成就了很好的善业，将此善业用于何处，是很关键的问题。是用于解脱？还是用于健康长寿？或是用于下一世的人天果报？这是自己可以选择的，这种目的性的选择，就叫回向。

无论作任何善事，都不能离开这三种殊胜。一旦脱离了这三个关键问题，则不管所做的善事从外表上看有多么的了不起，实际上也是不好的。所以，弄清这三个殊胜并付诸实施至关重要。

(二)具体修法

1、动机殊胜

行善时每个人的情况不同，因而所希求的目标(动机)也千差万别。此处，可将所有这些动机归纳为三种：不善、无记和善。

(1)不善的动机。现在，在信佛、学佛的人当中普遍存在的行善、修法动机往往都是不善的。何为不善动机呢？凡是考虑今生的快乐、仅为今世生活打算的动机，如为健康、长寿、发财、避免魔障、痛苦等等而行善，都称为不善动机，为了达到这些目的而修法，无论所修的法有多么高深，也只能成为世间法。这样的修法除了能使这一生健康，长寿，发财，避免魔障、痛苦等等之外，没有其它的善报。

例如，如果人们是为了消除这一世的病痛、魔障而修习大圆满法，则大圆满也是世间法。大圆满法为何成了世间法呢？大圆满法本身不是世间法，但是，因为我们的动机，是为了达到世间的目的，这就使它成为世间法了。这样的动机称为不善动机。

有人不禁会生起疑惑：这些人是在行善、修法，并非想杀人、偷盗，为何要用“不善”二字呢？因为，为了今生的健康、长寿等而修行，也有可能达到目的。但是达到目的以后，虽然健康长寿了，又能怎样呢？也许，在健康无病之时，会造更多的业，从而导致更多痛苦。此动机本身虽然不是罪恶，但因为毕竟是有漏之法，无法离开痛苦，会引发众多苦痛，所以，此动机称为不善。

我们听闻的这些修法，不是为了茶余饭后的闲聊，也不能当成一种文化、学问来研究，而是要运用于日常生活的处事待人之中。具体如何运用呢？我们可以打一个比方，《大乘阿毗达磨论》中讲过：有三个人一起吃饭，其中一人想，我吃饭后要去偷盗、杀生……；另一人想，我吃饭后要去放生、磕头……；第三人只是为填饱肚子，吃饭以后没有打算。同样是吃一顿饭，因为三个人各自的目的不同，同样的“吃饭”，就变成了三种不同的业。其中，吃饭后打算杀生、偷盗的人，他的“吃饭”就是造罪；吃饭是为了有体力去磕头或做其它善事的人，他的“吃饭”就变成善业，将来肯定会有善果；只想填饱肚子的人，他的“吃饭”就成了既非善、亦非恶的无记业，一种很平常的生活，也就不会有特殊的善恶果报。这三个人在吃饭时，虽然既没有去造恶，也没有去行善，但由于动机不同，“吃饭”的结果就有三种差别。所以，动机至关重要。

如前所讲，如果目的是为了健康长寿等等，就是不善动机。因为动机是不善的，所以在此前提下所做的一切，无论是打坐、念经，都是世间法，与解脱没有任何关系。华智仁波切讲过，在不具备出离心和菩提心的基础上，即使闭关九年，断绝与任何人的来往而修大圆满，连解脱的种子都不能播下。若在心田中不曾播下解脱的种子，那成就就更谈不上了。没有出离心和菩提心就是这么可怕——即使修大圆满法都不能播下解脱的种子，修其它的法就更不用说了。所以，千万不能轻视对动机的选择。

凡是为获得这一世的幸福、或者为遣除这一生的痛苦而修法，这样的动机都是不善的。虽然这样的行善比不信佛、不行善好得多，但却与解脱毫无关系。故尔，对于希求解脱的修行人而言，绝不能有这样的目的。经书里讲过，这种动机是需要断除的。所以，我们在每次行善的时候，首先要观察自己的动机。比如，心里突然冒出一个念头，我要去磕头(或我要去放生)，这时就要问一问自己，我为什么要磕头(放生)呢？如果发现自己的动机是错误的，就必须及时纠正。

(2)无记的动机。无记是指没有善恶的记录，既非善，亦非恶。例如，一个人去放生，邀请他的朋友同往。他的朋友并不了解放生的功德利益，只是应邀同去放生，心里没有任何目的。放生结束后，受邀同去者的所做之业就称为无记。也许有人会提出疑问，他不是同样也解救了生命吗？为何是无记呢？因为，他虽然与大家在行为上毫无二致，但是他的内心却没有这种概念，所以，他的所做就是无记的。在世间，也有类似这样的概念。例如，若故意杀人，就犯了重罪

；但若是无意中杀了人，其所犯之罪就没有那么严重。在这一点上，世间法与佛法是一致的。

经书上讲，如果我们发现自己的动机是无记的，就需要改善，而不是断除它。因为无记与善比较接近，而不善与善却有着天壤之别，所以前者可以改善，后者只能断除。平时我们在修行、打坐之前，一定要认真观察，如果发现动机是无记的，就必须改善它。因为在此前提下所作的一切，都不能成为解脱法，与解脱毫无关系。以无记动机所造的善业虽然有些世间善报，但却很微弱。

(3)善的动机。这是三种动机中最上乘的。但是，善的动机又可分为低、中、高三种层次：下士道、中士道、上士道。

第一是下士道，这种动机是三种善的动机中层次最低的。具有这种动机的人不是考虑解脱，而仅仅是为了下一世不堕地狱、饿鬼、旁生道，希望得到人、天的果报，为了来世能得到健康、长寿，获得有地位、有财产、有名誉的人身而去行善。这虽然是善，但仍与解脱没有关系，所以是最低层的。

有人会想不明白，前面讲追求健康、长寿的动机是不善的，而现在又讲这是善的，其原因何在呢？因为，前面的动机根本没有考虑后世，所有的目的都是为了今世，所以叫不善。而作为下士道发心的人，虽然没有追求解脱，但是也没有顾及今世，而是希求下一世的世间圆满，所以叫善。

但对希求解脱的人而言，也不能以此动机来行善。现在很多居士每天都在念佛、烧香、拜佛……请你们扪心自问，自己的目的究竟为何？是否是为这一世的健康、长寿？抑或是为下一世的健康、长寿、不堕地狱？如果是这样，则一切所作永远跟解脱无关。在这样的基础上修行，即或修一百年、一千年、甚至一万年，也绝不可能解脱。因为这些善业都不是解脱的因，此因成熟时，也不可能获得解脱的果。以这样的修法除了能使下一世健康、长寿、不堕地狱等等之外，没有其它善报。

因果是有一定法则的。譬如，大米的种子长出的必然是大米，而不可能是青稞。同样，如果所修持的不是解脱之法，又怎能得到解脱之果呢？很多人都认为：自己经常在念《金刚经》、《三十五佛忏悔文》、《普贤行愿品》、《心经》……，就一定是学佛、修行的人。其实是不一定的，念这些经固然很好，佛也赞叹了念诵这些经文的功德。但是，动机是很重要的。动机不正，则一切都不正；动机若正，则做一切都是正确的。

在座的各位中，有些人学佛较早，有些人近两年才学佛。无论时间长短，我们都要回头看一看，学佛以来，自己行善的动机是什么？如果是前面所讲的动机，虽然这会有善果，但与解脱却没有关系。现在如果能意识到这个问题，我们也有办法将已做善业变为解脱法。最行之有效的方法，就是发起菩提心。为什么呢？因为，虽然从刹那刹那生灭的角度来看，以前的所做所为已不存在了，但是，其种子的相续却已经留在我们的阿赖耶识里。一旦我们能生起出离心、菩提心，阿赖耶识中的相续就可以立即转变。以前所做的善业，也能因此而成为菩提之因。如果我们不去改善，那么，它将永远是世间法，永远不能成为解脱之因，这实在太可惜了。

我们所讲的不能以上述动机行善，并非是指佛法不能令人得到世间利益，也不是指绝对不能将佛法用于世间法。比如皈依，无论怀有何种动机，皈依后都可以避免人与非人的违缘，可以清净许多罪业，也可以获得健康长寿，这是皈依本身所具有的功德。又如，平时遇到痛苦或困难时，祈祷上师三宝是很正常的，是作为学佛人所应该作的。我们并不排斥有时为健康等而行善，也不排斥间或为长寿、发财而做适当的法事。但是，如果将所有的修法，都用在追求世间圆满方面，那就不对了。只有解脱，才是我们修行的最终目标。

第二是中士道，即小乘声闻、缘觉的动机。也即不是为了追求世间圆满，不是考虑健康、长寿等而修行。因为这种发心的人，对世间圆满以及自身五蕴(肉身等)怀有恐慌厌离之心，极其渴望能早日摆脱五蕴的束缚。所以，他的行善修法不是为了追求世间圆满。但是，他也从未考虑过众生的解脱。那么，阿罗汉是否没有慈悲心呢？不，他有慈悲心，也认为众生非常可怜，但因为其慈悲心深度不够，所以没有勇气度众生，只是想解决自己的生、老、病、死。他们不愿发菩提心，为众生而修法。故尔，这种动机是中等的。以这种修法除了能使自己获得解脱之外，没有其它的果报。

或许有人会认为：我是学大乘的、学净土的、学禅宗的、学密乘的，不是小乘修行人，小乘的法没有什么可修的，大乘的法才殊胜，密乘的法才了不起，并因此而沾沾自喜。但是，请大家仔细地观察一下自己的发心，也许我们会自惭形秽地发现，自己连小乘的修行人都不如。

佛教的一切分支都归纳于大乘和小乘当中，没有其他的第三乘。要作小乘的修行人，第一个条件就是必须要有坚定不移的出离心，非常讨厌世间圆满，并不遗余力地希求解脱，我们做到了吗？如果没有，就算不上是小乘的修行人。而大乘的修行人，又必须具备百折不挠的菩提心，能无自私、无条件地付出，我们能作到吗？如果不能，则也算不上是大乘的修行人。

如果我们既不是大乘的修行人，也不是小乘的修行人，那么，从严格的意义上来讲，我们就根本不是佛教的修行人。那么，我们是什么呢？只是信仰佛教，信仰释迦牟尼佛，平时念念咒、做做善事，比不信佛的人稍强一筹的人而已。虽然我们听了很多法，灌了很多顶，拜见了很多

高僧大德，却与解脱了无关系。当我们反观自省时，如果发现自己竟然不是佛教修行人，那是非常可怕的。

今天所讲的三个要点(或三个殊胜)，很多人以前也听闻过，但仅仅听闻是不够的，关键问题在于能否做到。若不能做到，我想没有必要听更多的法。先把听到的法落实到行为上，做到一个，再听下一个。就像在走路时，如果能先看清眼前的十几米路，就可以稳稳当当地往前行进。如果始终寸步未行，那么，即使前面一百公里、一千公里的路况你都能了然于心，那也是徒劳无用的。

所以，要做一名真正的学佛人没有那么容易，但大家也不用因此而灰心失望。出离心、菩提心，是否只有神仙或天堂里的帝释、梵天才能做到呢？事实并非如此。发起出离心、菩提心，完全是人，而且是象我们这些末法时代的凡夫俗子所能够做到的。如果出离心和菩提心，是佛或者登地菩萨的专利，凡夫根本无法办到，那么，即使知道自己不是修行人，也无济于事。但实际情况却不是这样，这些发心都是普通人力所能及的。所以，我们既不用太气馁，也不能太傲慢，而是要如实地衡量自己，对自己有一个正确评价，并时刻激励自己：“我必须努力改善、不断进步，决不再做名誉上的修行人！”当我们知道自己什么也不是，并有了压力之后，才会努力去改善。只有踏踏实实地付诸于行动，我们才会成功。

不重视这些问题，是会走错路的。我想，有些人根本没有必要去听大圆满等高深之法。是否听闻这些法没有利益呢？不是，这样做也可以在心田里播下一些好的种子，也有闻法的功德。但除此之外，再没有其它好处。所以我认为，在基础不具备的情况下，仓促地去听这些法，并没有很大意义。当务之急，是调整动机。

当然，是否具有出离心、菩提心，只有自己心里明白。除非有他心通，否则，其他人即使通过算命、打卦，也是不可能了解的。所以，我们必须成为在监督自己方面不讲情面的纠察员。

第三是上士道，也就是大乘菩萨的发心，这是善的动机中难度最大的。以我的一己之见来看，能走上上士道的人很少很少。凡夫人从无始至今，都对自己珍爱有加，一切所作所为，都是为自己打算，很少考虑别人。即使考虑，也是有条件的，从不会无条件地为他人着想。所以，想成就世间的事业并不是很难，而要生起无伪的菩提心，却并非易事。可是，一旦缺少这些根本，一切修行都不能成功。因此，无论发菩提心如何艰难，我们也要向这个方面努力，要挑战自我，挑战自私心，坚持不懈地与它作斗争。如果肯下功夫，我们最终必定是会胜利的。

以前因缺乏智慧，所有人都毫不顾忌地爱自己，为自己打算。但是，我们的自私心不但没有理由、没有根据，并且是我们获得最终安乐的大敌。关于这点，在我们以前所学的世间文化里从没有提及，虽然有些人说过一些类似的话，但深度却远远不够。只有佛将这些真理告诉了我们，在依靠佛陀教言进行观察抉择之后，我们就会明白，以前为了自己所作的一切是何等错误！就能由此而发起菩提心。由此可见，菩提心是最关键的，也是善的动机中最殊胜的。
　　什么是菩提心呢？所谓菩提心，必须具备两个条件：

第一、要有决定度化众生的慈悲心。或许现在我们没有多少能力，但能力是可以培养的。如果不修行，就会永远没有能力。若肯努力修行，虽然目前能力不足，也无须为此担忧。释迦牟尼佛也是从凡夫人开始学道，从而获得成就的，并不是先天的佛。米拉日巴传记里也有记载，他的弟子曾说道：“您肯定是金刚手或某尊佛的化身。”米拉日巴当场就批评道：“你们这样讲，虽然是对我的恭敬，却是对法的极端诽谤。因为你们不相信佛法能将一个普通人，转变成一个象我这样的人。”所以，有无能力不是问题，关键在于“现在去做”。

当然，偶尔生起一个“我要度众生”的念头并不是很难。在没有遭遇任何痛苦折磨、衣食无忧之时，也许会有这种想法。但是，在面临生死存亡之际，譬如要选择自己与他人当中二者必死其一之时，虽然我们羞于情面，不便说“要他死”，但肯定是会说“我不要死”，这就是菩提心不够的标志。

第二、要有为度化众生而发誓成佛的决心。因为只有成佛，才是度化众生最究竟的手段。虽然度化众生需要各种各样的手段，但最迫切的手段，并不是指仅仅给予他人一定的钱财、名誉、地位。如开办慈善机构，让穷人吃饱穿暖、没有病痛等等。而是为人们传法，令其明白道理，这是真实利益众生的唯一方法。

其实，在发菩提心以后，作为大乘菩萨，除了那些眼下虽有利益、却后患不绝的事不能做以外，凡是利益众生的事，无论大小巨细、无论采用何种手段，都是可以接受的。这是佛陀的劝告，也是大乘戒律不同于小乘戒律之处。在小乘戒律里，能做的事与不能作的事划分得十分细微，永无开许之时。但对大乘菩萨而言，只要没有自私心，在能够利益众生，且不会产生不良后果的前提下，就可以毫无顾忌地去做。大乘菩萨戒正是以此深远的眼光、广阔的胸怀来制定的。

但是，大乘菩萨主要不是以世俗手段来度化众生，而是通过弘扬佛法，让每个众生明白如何去选择正确的道路。因为人是有智慧的生命，如果他们知道这条路是最安全的，就会做出明智的选择，从而主动欣然地走上菩提大道。所有的行善都不该是被动的，勉强的行善因为只是行于外表，而不是发自内心，实际上就不是善。所以，让每个人理解大乘佛法的精神、见解与行为至关重要。

对于其他众生，则可以采用其他相应的手段。比如，在放生时，就应该为所放生命念诵佛的圣号和咒语。因为，如果为其讲法，它们也无法明白，但我们相信，为其念诵经咒肯定可以在它们的心田里播下解脱的种子，这些种子会很快成熟。到那时，它们便会明白这条路该怎样走，而且会主动地去走。对于动物，我们只能用这种方法。然而，人是有思想的，所以，为人讲法极其重要。

华智仁波切在《现观庄严论》的解释里，讲了一个非常关键的问题。他说：成佛不是大乘菩萨的目标。如果成佛也不是目标的话，那么大乘修行人到底有没有目标呢？

此话的真实意趣是，如果仅仅因为佛非常伟大，远离一切过失，圆满一切功德而发愿成佛，就没有考虑众生的解脱，所以不是大乘法。这句话揭示出，如果不考虑众生的解脱，即使为发誓成佛而努力也不是大乘法。作为五部大论之一的《现观庄严论》，不是浅显的论典，其中包含了很多的修法和窍诀。很多高僧大德的“窍诀”，都是从五部大论等众多经论中提炼出来的。以上观点，也是华智仁波切从中归纳出的一个重要开示，大家一定要重视。

综上所述，发菩提心的第一个条件，是发愿度众生；第二个条件，是要有为度化众生而发誓成佛的决心。

在此，我不得不再次提醒大家，请回头看一看，自己在学佛后的几年、十几年、甚至几十年中，所做所为是不是根本不考虑自身的解脱，而只关心如何利益众生？有没有这样的想法？如果从来都没有想过，相应的行动就更不要说了，那么，我们就不是大乘的修行人。即使每天念诵《受菩萨戒的仪轨》，如果没有“我要为度化众生而成佛”的决心，仪轨念得再多、再动听，对我们也起不到任何作用，仅是形式而已，这是很可怕的。

如果至今还没有生起菩提心，就应当励力生起，其具体的方法，在《普贤上师言教》里有比较详尽的说明。《普贤上师言教笔记》中还有更广的一些修法，在开示录《慧灯之光(一)》中，已经收集了这些修法的详细内容，此处不再重复。开示不是论典，一看就能够领会，在领会之后若肯实修，就能够生起无伪的菩提心。

众所周知，一位体育运动员经过训练所获得的成绩，是未经锻炼的人所无法企及的。但是，如果我们经过锻炼，也同样可以做到。菩提心是否具备，是与锻炼与否密切相关的，而不是不可改变的。我们如果不从现在开始锻炼发菩提心，将永远是自私自利的人，永远不能成为大乘修行人。如果锻炼一段时间(三个月、半年或一年)，多少会修出些菩提心来。发菩提心不仅要靠锻炼，还须其它助缘，如听闻菩提心的功德、闻思相关的大乘经典、尽量地积累资粮等等，当然，最关键的还是修四无量心——慈悲喜舍。若能这样，发菩提心也不是很难。对于不修行的人来说，发菩提心很难，但对修行精进的人而言，这也并非难事，学佛的人必须要过这一关。

正如以前所讲的比喻一样，古代的城市都有城墙围绕，假如城墙只有一个城门，那么，所有进城的人都必须通过此门，才可以到达城内的任何一户人家，否则一家也去不了。同样，如果没有过出离心和菩提心这一关，我们就没有选择的余地，就无法修习真正的大圆满、大手印、时轮金刚等法；如果过了这一关，修净土、禅宗、中观、大手印或大圆满，便可由我们任意挑选。

在家居士修出离心，与上班工作并没有任何冲突。现代人所要养活的人口，顶多只有七八个。而在佛住世的时候，即使日理万机的印度国王，也可以在佛陀的适当安排下，使管理国家与修学大乘佛法齐头并进。同样，在我们生起出离心与菩提心后，也不是要立即不上班、不处理家务、放弃世俗的一切，只要对世间没有贪执之心，就可以在做世间工作的同时进行修行。生起出离心和菩提心，不但与平时的工作没有冲突，在遇到一些棘手的问题，或者与他人发生利害冲突的关键时刻，真正的修行人反而会处理得更加完美。

当然，对于那些虽然相信因果轮回，但仅仅是为了得到一些世间圆满而作善事，却不愿意修解脱道的人而言，是不需要出离心和菩提心的。然而，对于修解脱道、修菩萨道的修行人而言，发菩提心是必须特别强调的首要问题。

有了菩提心，修行上的许多问题都可以迎刃而解，因为菩提心本身，已经包含了积累资粮、忏悔清净罪业等等不可思议的能力。因此，菩提心是开启大乘佛法门扉不可或缺的“万能”钥匙。

菩提心可分为两种：世俗菩提心和胜义菩提心。前面所讲是世俗菩提心；胜义菩提心就是证悟空性的智慧。胜义菩提心和世俗菩提心，已经涵盖了所有的大乘佛法，是大乘佛教的精髓。所以，没有菩提心，就没有办法修行大乘佛法，菩提心是非常重要的。

大乘菩萨真正的菩提心，是指毫无自私地奉献、毫无条件地付出。尤其在遇到困难、艰辛之时，能保持这种精神是极难的。平时我们在顺意安适之时，于修法打坐之中，偶尔生起“我为度化一切众生而发誓成佛，为了获得佛的果位，所以打坐、修行”的念头也许不是很难，但这种菩提心是不稳定的。只有反反复复地修炼，才会生起真实、稳固的菩提心。

只有依靠菩提心，才有希望走上大乘佛法的解脱道，这是真正的依处。无论是谁，都应该有一

个依处。那么，我们应该把什么作为自己的依处呢？每个人都知道，以金钱、名誉和地位为依处是靠不住的。亲人、朋友、同事可以作为依处吗？亲眷好友可以帮我们解决一些现世的生活问题，但是，在了脱生死的难题上，他们却无能为力。佛经里将此比喻为：两个不懂水性的人同时溺水，是谁也救不了谁的。同样，亲友和自己同是凡夫，同在生死轮回中流转，他们连自己都不能自救，又怎么能拯救我们呢？所以，把他们作为依处也是靠不住的。那么，以一些社会团体等为依处，是否靠得住呢？答案也是否定的。在解决生老病死、从轮回获得解脱的问题上，谁也帮不了我们。唯一值得我们依靠的就是解脱道，特别是菩提心。

即使我们现在活得很开心，但这种快乐是不可能持续到永远的，我们将来肯定会面临很多苦难。如果因为现在没有明显痛苦，就不为来世作准备，有的人因为担心将来会过苦日子，就处心积虑地去拼命挣钱，甚至不考虑因果，这是很愚昧的。他们没有想过，毕竟我们已经投生到人间，日子过得再苦，与三恶道的苦也是不能相提并论的。但下一世我们会投生何处，是否还能像现在这样获得人身是很难保证的。所以，我们必须要为下一世做充分的准备，这才是理性的选择。所谓充分的准备是什么呢？既不是发财，也不是求名，而是要修法。虽然小乘的法可以解决自己的问题，但解决不了众生的问题。所以，一定要发菩提心，唯有菩提心才能救度自他。

在以前的所有开示里，我都没有特别强调大圆满等密法。现在我本人，也没有奢求证悟大圆满。为什么呢？是不是大圆满不殊胜呢？不是。大圆满、大中观等密法是非常殊胜的，但我的根基还不够，出离心、菩提心等基础还没有打好。这就好比一个人要画壁画，如果墙壁都没有，又画什么壁画呢？所以，首先要把墙壁砌好，然后才能于其上作画，目前我的状况就是如此。所以，虽然大圆满、气脉明点等修法，是我所欠缺和必须的，但我现在只能处于希求、向往出离心和菩提心的阶段当中，暂时不去追求、向往大圆满等密法，因为即使向往，也是无济于事的。现在我唯一的希望，就是将基础打牢。而基础的修法只有两个，一是出离心，二是菩提心。外加行、内加行的很多修法，都是围绕这两个修法而展开，都是为达到这两个目的而进行的。

我当前的境界就是这样，不知道你们的境界如何？你们在追求的目标是什么？这些只有你们自己才了解。我想，作为一名佛教徒，尤其是听闻过许多大乘佛法的佛教徒，其目标决不应该是金钱，决不应该是现世生活中所谓的圆满。在座的很多人或许都是像我这样离大圆满等高深密法尚有一定距离的人，这种人应该从基础的出离心和菩提心开始。

出离心要从人生难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这四个外加行修起。外四加行修好以后，出离心自然而然就会有了。而世俗菩提心包含愿菩提心和行菩提心，愿菩提心的修法就是以慈悲喜舍四无量心的修法为门径，以此修法即可产生慈悲心。一旦生起慈悲心，离菩提心也就是咫尺之遥了。只有像这样一步一步地走，我们才会有希望。

所有修行人都应该自我审视，问问自己究竟在希求什么，树立了怎样的目标？如果发现目标不正确，就等于发现了自己最大的不足。那么，我现在就只能算是一个尚未入门的人，如果再不努力，就将永远是凡夫。如果现在肯踏实地去做，每个人都能生起无伪的菩提心。因为，释迦牟尼佛所传的菩提心修法，主要就是针对像我们这样没有入门、没有发菩提心的人而言的。

以前所讲的一系列开示，几乎都是关于出离心和菩提心的，虽然我也会讲五部大论或密宗的修法，但这些法目前对在座的许多人而言，并没有太大的作用。就像厨师应该做食客能够消化的饭菜一样，假如厨师做了很多，食客的肠胃却不能消受，又为什么要做这么多呢？我之所以现在不太愿意讲许多高深的法，也就是因为这个道理。

但为什么我要反复强调这些基础修法呢？因为这样反复，就可以使人有更深刻的感受，就能更重视这些基础。如果我只是轻描淡写地随口带过，你们就不会有深刻的体会和印象。或许有人已经因为我的唠叨而厌烦了，但无论怎样，出离心和菩提心都是贯穿于修行始终的中心要点。

有些人将这些基础修法弃置不顾，在不知道何为灌顶，不知道灌顶后该做什么、不该做什么的情况下，不辞辛劳地奔波于藏汉两地，到处去接受灌顶。但这样的结果，却与解脱道没有多少关系。所以，希望在座的每个人，应该以出离心、菩提心为目标，严格要求自己。在出离心和菩提心没有修出来之前，不要修任何密法，只需坚持不懈地在这两个修法上下功夫。只有过了这两关以后，才能考虑大中观、时轮金刚、大手印、大圆满等高深妙法。在藏密里，殊胜的法多如牛毛，应有尽有，但如果没有出离心和菩提心的基础，是没有资格修这些法的。总之，目前对我们而言，唯一最关键的、最重要的就是出离心和菩提心。

2、无缘殊胜。

所谓无缘，就是空性之义。你们中的绝大多数人，也许还没有证悟空性，即便如此，也不用着急，只要能修起出离心和菩提心，证悟空性也是轻而易举的事情。但是，如果没有出离心和菩提心，妄想证悟有如蒸沙成饭。就像在春天播种，就很容易长出庄稼；而在冬天撒种，则因为机缘不成熟，再努力也是徒劳无功一样。在所有的条件成熟以后，一切愿望都会瓜熟蒂落的。

佛经对无缘殊胜的要求是，在不离空性境界的同时，去行持布施、持戒等六度。例如，放生的时候，应了知放生者(自己)、所放生命和放生行为都是无有自性、如梦如幻的，亦即做到三轮清净(或称三轮体空)，这就是无缘殊胜。

在没有证悟空性时，真正的“无缘”是无法达到的。这时，我们可以按“相似的无缘”来行持，它比较接近无缘，却不是真实的无缘。比如，我们将中观的思维方法学好后，就能深刻体会到，一切法都是显而无自性，是如梦如幻的。但这只是字面上的了解，并非真实的证悟。仍以放生为例，最好在放生的同时，至少也应在放生完毕回向的时候，以中观理论来抉择三轮的无实空性，这样的抉择就叫“相似的三轮体空”。这虽然不是真实的三轮体空，但已经比较接近于真实，可以作为初期的三轮体空来行持。

以上讲了相似的无缘与真实的无缘。真实的无缘是指登地的菩萨在证悟空性后，于不离空性境界的状态下，行持六度万行。因为菩萨已经证悟了一切现象都如梦如幻，故尔没有任何执着。但是，没有证悟的人最多只能做到相似的三轮体空。如果不懂中观，那么就连相似的三轮体空也无法做到。如果相似的无缘与真实的无缘都做不到，“无缘”之说又从何谈起呢？

针对这种人，佛陀也为他们指明了一条路：佛经中讲，在行善时，虽然不能做到“无缘”，但也要认认真真、一心一意地去做。所谓的“一心一意”，是指在行善时，不但身体要认真去做，内心也要如理如法地发心、回向，认真谨慎地观想、作意，这可以算是“无缘”的最低限度。如果身体在行善，心里却在胡思乱想，就只是表面上的善事，作表面善事是劳而无功的。所以，大家应当对此加以重视。

如果要解脱，必须证悟空性，无论困难有多大，都一定要知难而上，这是最后冲刺的一关。早期要过的关是出离心和菩提心，在出离心和菩提心完全具足以后，还要过证悟空性这一关。即使已经圆满了出离心和菩提心，如果没有证悟空性，离解脱就还有一定的距离，所以，我们最终必须证悟空性。

在没有证悟之前的“无缘殊胜”，就是在出离心和菩提心的基础上，认认真真、心不散乱、如理如法地去行持。虽然现在做到无缘殊胜有一定难度，但如果具备出离心和菩提心的基础，证悟空性也是指日可待的事，因为菩提心与证悟空性的智慧是互相观待的。也就是说，如果证悟了空性，出离心和菩提心就能自然而然地生起；有了出离心和菩提心，证悟空性的智慧也就唾手可得了。

3、回向殊胜

回向的含义是什么呢？譬如，有十个人，其中只有一人有食物，而其他九人却没有，现有的食物本来可以被拥有者独享，但是他却舍不得，而愿与其他九个人共同分享。回向的含义也与此类似。人们在行善时所造的善根，能够获得善报，但大乘的修行人却不愿独自享受此善果，而是将它分给普天下所有的众生，这就是回向的内涵。

回向有两种，一是有毒的回向，二是无毒的回向。所谓“有毒的回向”，就是有执着的回向。《般若波罗密多经》里讲过，凡是有执着的善根，就象有毒的食品。虽然在吃有毒食物的时候，也许还会感觉味道鲜美可口，但当毒发之时，就会痛苦异常。同样，有执着的、不是三轮体空的善根，虽然会带来一些临时性的善报，但因其是有漏之法，所以不但不能最终脱离轮回的痛苦，反而会引发众多苦受。

无毒的回向是指无执着的回向、无缘的回向，也即在证悟空性的境界中回向。无毒的回向又分为两种：一是真实的无毒回向，二是相似的无毒回向。所谓“真实的无毒回向”，是指登地以上的菩萨在无缘禅定中的回向，这是薄地凡夫所无法做到的。我们现在只能做相似的无毒回向，这种回向不是指以中观的逻辑来抉择一切法是空性，而是按照《三十五佛忏悔文》里所讲的方法进行观想：所有十方三世的佛菩萨如何回向其善根，我也如是回向我的善根，这样真心诚意地回向，就是相似的无毒回向。

很多经书上说过，这虽然不是真实的无毒回向，却可以代替无毒回向。例如，在放生过程中所造的善业，该如何回向呢？我们应一心一意地想：过去的佛、现在的佛、未来的佛如何回向他们的善业，我也如此回向我的善业，这就是无毒的回向。当然，我们也可以念诵《普贤行愿品》，因为其中包含了很多殊胜的回向。如果不会念或没有时间念其全文，就可以念诵从“文殊师利勇猛智”至“为得普贤殊胜行”的八句两个偈颂。龙树菩萨说过：这八句两偈是整个《普贤行愿品》的精华。所以，仅念这八句就等于念颂了全部的《普贤行愿品》。这种回向不但简单易行，同时又是相似的、清净的无毒回向。

做了善事以后，一定要如理回向。因为善业在没有成熟前，就有可能遭到损坏。何种情况会毁坏善业呢？

第一、发瞋恨心。在大乘佛教里，所有烦恼中最严重的就是瞋恨心。生起严重的瞋心，立即就可以毁坏一百个大劫所积累的善业；

第二、自诩功德。例如，某人在念了一亿文殊心咒以后，故意在他人面前卖弄自己的功德，炫耀自己的修行，夸夸其谈地宣传自己如何了不起，这样也会毁坏自己的善业；

第三、于善生悔。例如，某人如理如法地放了生，可是，过了一段时间后，就生起后悔心：“我当时的放生是在浪费钱财，是不应该做的。”像这样的后悔，就会立即毁坏以前所做的一切放生善业；

第四、颠倒回向。例如，某人在行善之后，如果这样回向："祝愿我依靠此善根，能够成为一个很有实力的人，从而消灭我的怨敌某某人。"这就是颠倒回向。凡是以贪瞋痴为根本的回向，都叫颠倒回向。这样回向以后，虽然有可能成熟其所发的恶愿，但在此果成熟以后，就再也不会产生其它的善报。

如果我们不及时如法地回向，在以上这些情况下，即使再多、再殊胜的善根，都会被毁于一旦。在这些毁坏善业的因素当中，最容易出现的是瞋恨心，它能毁坏无以计数的善业，对凡夫人而言，是非常可怕的。所以，行善之后必须立刻回向。

如理回向之后，善业是否便不会被毁坏呢？如法的回向，特别是在为菩提而回向之后，在一般情况下，善根是不会被毁坏的。这就像在计算机中保存文件一样，在文档保存好以后，通常是不会丢失的。

此外，回向应当与发心相应。我们的发心如果是为一切众生而行善，最后也要为一切众生而回向。前后不应该是矛盾的，如果发的是菩提心，回向却是为自己就不合理。按照大乘佛教的思想，我们既不能为这一世的圆满——自己的健康、长寿、发财而回向；也不能为了获得声闻、缘觉的果位而回向；而是要为证得菩提、获得佛陀的果位而回向，这是最殊胜的回向。这样回向后，善根生生世世也不会穷尽，其善果虽然一次又一次地成熟，却永无完结之时。因为善根已经回向了菩提，所以在未证得菩提之前，它们是不会消失的。

回向和发愿有何差别呢？在行善(如放生)时，造了善业，以此善业为前提，于行善后所发之愿，即是回向。平时，不以所造善业为依托的发愿，即是普通的发愿。如看到佛像、佛塔时，于其前发愿"祝愿我生生世世……"，这就不是回向而是发愿。回向和发愿的差别在于有无行善，有无所回向的善业。

在此，还有一些需要强调、值得注意的事项：

第一、作为一位大乘修行人，无论在发愿或回向时，首先应当发誓："祝愿我在从今乃至菩提间的生生世世中，即使为了自己的身体乃至生命，也不伤害任何一个有情的性命，即使众生的一根毫毛也决不损坏。"当然，因为誓言一定要做到，如果这种发誓暂时无法完全做到的话，做为大乘佛子，最低限度也要这样发誓："祝愿我在从今乃至菩提间的生生世世中，即使为了自己的身体乃至生命，也决不故意伤害众生的生命。"如果连这一点都做不到，修学大乘佛法就无从谈起。不仅如此，我们还应当让自己尽早发起并实现前一种无上、伟大的誓愿，将其作为目前的修行目标与奋斗方向。

第二、佛经中记载：每当我们回向时，无论所做善业是大、是小，决不能发"祝愿我依靠此善根，从而获得转轮王的果位或者健康、长寿……"等人天、声闻乘之愿；而是应该发愿："愿我依靠此善根，能够生生世世成为众生的怙主(怙主指救度众生的人)，成为度化众生的人。"这样专心致志地发愿回向，就是大乘菩萨的回向。

有关回向的比喻，是一个人舍不得将食物独自享用，而将它与众人分享。那么，在回向之后，自己的善业是否也随之而减少了呢？就如某人以十圆钱来用于十人共分，此人只能得一圆钱一样。但是，善根却不是这样的，越是回向给众生，善根就越增长；越是舍不得回向，善根就有可能越减少。善根在此方面的特点，是与世俗事物恰好相反的。所以，千万不要忘记回向。

回向时，如果想简单，就可以念诵《普贤行愿品》中的那八句二偈；如果想广繁，也可以选择其他较长的回向文。如《入菩萨行论》的最后一品是回向品，其中的内容都是大乘菩萨的回向，念诵这一品的颂词也很殊胜。

但值得注意的是，发愿文、回向文有无加持力，与其作者有极大关系。像我们这样的凡夫能否写回向文呢？如果自己发心清净，此清净心可能有一些能力，但是，我们写的回向文本身却没有任何加持，即使念上一千遍、一万遍，也没有任何作用。所以，回向文的作者最好是登地菩萨，至少也应该是加行道高层次的证悟者，只有他们的语言才会有加持力，平时我们也应念诵这种回向发愿文。

无垢光尊者讲过，所有的善业，无论大小，都不能离开这三个框架，都要夹于此三殊胜中间。如果不离开三殊胜，则所做的一切善业皆为解脱道；如果离开这三种殊胜，即使表面上再伟大、再深广，也不是解脱道。所以，这三个殊胜非常重要。

对我们多数人而言，虽然目前很难做到无缘殊胜，但也可以暂时以相似的无缘殊胜来代替。如果想真正做到发心与回向殊胜，肯定也要以一定的修行为基础。正如体育运动员为了取得异于常人的成绩，就要提前锻炼一样，要发如此伟大的誓愿，肯定是要提前修行的。没有修行，就不可能发此大愿。希望每一个修行人都能重视、实践这三个殊胜，尤其是出离心和菩提心，至于其它的修法，在将基础打牢以后再修也不迟。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光二 大圆满龙钦心髓 内加行修法

大圆满龙钦心髓

内加行修法

自　　序

《大圆满龙钦心髓内加行讲义》是几位学法者根据本人于色达喇荣五明佛学院、上海、新加坡

等地传讲《大圆满龙钦心髓前行》的录音内容整理而成。

成文过程中，本文的整理者分别将他们的稿件交我审定，经修改、校正而形成此文本。此本虽系录音整理成文，但无违背大圆满前行引导文之处，且又以收集的方式将几种大圆满前行的具体的要义提炼出来，同时兼顾通达易懂以白话文成文。是故，本讲义可作为初学者的学法资料。

在此末法时期，众生烦恼粗大，为苦苦追求物质享乐和安逸，而舍弃一切天良道德和因果，恒时造作不可思议之罪业。也有愚者在己毫不知之的情况下，人云亦云地轻率认定佛法为迷信，因而又造罪作业。更者，因众生之业故，邪师邪法极多，正师正法极少。于此境之中极难得正信；若有正信亦难遇正善知识；若遇善知识也难得佛法。由此，众人盲目，迷失方向。真是："云厚难分天早晚，雪深不知路高低。"是故，希求解脱的有缘者，不要盲乱和慌张，应先于真正的善知识座前闻思内外加行修法，精通后方耐心修习。令自心与正法融为一体，方能踏上菩提之道。

无论何人，凡渐根者均必须从加行修起。除此外别无它途。切切为要！

慈诚罗珠　　笔字

一九九六年元月

大圆满龙钦心髓内加行修法

第一、皈依的修法

南无上师及文殊室利菩萨！

大圆满龙钦心髓修法有前行和正行两种修法，前行有共同外前行，即：人生难得，死亡无常，因果不虚，轮回痛苦。不共内前行，即：皈依，发心，金刚萨埵修诵，曼茶罗，上师瑜伽，还有特殊前行。这些前行非常重要，其修行目的是为了使自心清净，调伏自相续，使自续成为法器。因为，众生从无始以来流转轮回，所积累的习气很严重，如果直接修正行，就很难证悟法性，即使偶尔证悟，也会因为见解不坚固，而在一段时间后消失。但是，认真修习过前行的人，即使尚未来得及修正行而匆匆去世，也肯定能得到解脱。上师瑜伽修好后必定能生莲师刹土，在其刹土中可与持明者及空行母共同修道，速得成就。

若不修外前行就不能生起出离心，没有出离心便追求世间圆满，就不会生起求解脱的念头。因此，若无出离心，即使进入修佛之道，其所行十善六度等一切善业亦均成为世间之福，不成解脱之因，最后又堕轮回而流转无边。无出离心也不能得别解脱戒(注：别解脱戒包括在家戒和出家戒)。别解脱戒为诸戒之基，无其戒很难得菩萨戒和密乘戒。若有坚固的出离心，就会对修行越来越感兴趣，不会被困难所吓倒。所谓的出离心为晓知一切轮回充满痛苦并欲从其中得究竟解脱之心。无戒便无禅定及智慧，亦谈不上解脱。

是故，初期最重要的是以外前行的修法修出离心。然后再修皈依发心等内加行，使自相续生起皈依戒和世俗菩提心，进入大乘正道。最后才修正行的修法证悟明空无别之法界，如次进入五道十地而得佛果。这是修道的次第，要如次而修，不能颠倒。现在很多人不愿意修前行而首先就修正行，这是错误的。如同不会站立的小孩岂能会跑步？因此对初修者来说，加行是唯一的基础，必须要修圆满。

其中先讲皈依修法。

1、皈依的目的：不能为得世间圆满，也不能为了自己一个得解脱，而必须要为度脱一切罪苦众生发心成佛。为了成佛皈依三宝，这是大乘修行者皈依的目的，极为重要。

2、皈依处：即佛、法、僧三宝。佛宝指法身、报身、化身。法身是具足圆满无量无漏功德的法界，也是佛的智慧；报身是十地菩萨所见的金刚萨埵等五部佛；化身为释迦牟尼等三世十方的佛陀。法宝指教证二法。教法为三藏的经典；证法为戒定慧三学。僧宝指得初地以上的大乘菩萨，如文殊、观音等，以及四位比丘以上的僧团。在密宗中，金刚上师为第四宝，也是三宝总集。

3、皈依的本体：皈依是一种决心，"从今起乃至证菩提决定把佛作为自己的导师；决定把佛法作为道；决定把僧众作为助道之友；决定把上师作为究竟的怙主。"此四种决心就是皈依佛、法、僧、上师。

4、皈依的区别：皈依有果皈依和因皈依。果皈依指：欲得究竟的佛法僧果位。因皈依指以佛法僧三宝为导师、道及道友之决心，其决心是得究竟三宝之因，故称因皈依。

5、皈依的修法：先观想皈依处。把自己所住的四方观想为由各种珠宝所成的宽广大地，具足无量净土的装饰。自己的对面观想一枝如意树。此树有五支树枝遍于东南西北的上空，果实累累，枝叶丰茂。树叶间有各种珠宝的单垂和双垂璎珞、铃、拂等装饰，被风摇动发出美妙之声。中间的树枝顶端八只狮子所抬宝座之上，有各种莲花及日月座，其上安坐体相为三世诸佛聚集的总体，自己的根本上师，形相为莲师，身白红色，一面二臂，两足国王游戏式，右手以期克印持五股黄金金刚杵于心口，左手结定印、持充满无死甘露的天灵盖，其内有长寿宝瓶，瓶口有如意树装饰。身着从内到外依次白色的金刚密衣、红色的上衣、兰色的咒衣、藏红色的祖衣、红色的丝绸大氅，头戴莲花帽，与胜海空行母双运。空行母其身白色，右持弯刀，左持天灵盖。莲师面向自己而坐。其头顶上空为法王如意宝晋美彭措上师仁波切之师土登曲彭、堪布所曲、华珠仁波切、无畏佛芽、智悲光尊者、无垢光，其头顶中间为法王赤松德真，其右边为

大译师毗卢遮那，法王之左为胜海空行母，法王头上为莲师，其头顶为布玛目札、伽那斯匝、悉尔桑哈、妙吉祥知识、极喜金刚、金刚萨埵、普贤如来等层层而坐。这些上师是本传承的传承上师及根本师。他们诸身发出智悲力无比的光芒。在他们周围观想四续部及六续部的无量本尊及勇士空行母。

前面的树枝上，为释迦牟尼佛，其周围由贤劫千佛围绕，皆为梵行出家的服饰，具足三十二相，八十随好，两足跏趺坐，身色有白黄红绿兰五部之色。右边的树枝上文殊、金刚手、观世音等三怙主，周围其余八近子等菩萨僧众围绕，都为报身的服饰，身五色，两足站立。左边的树枝上目犍连、舍利子两尊者，周围是声闻、缘觉的僧众围绕，身白色，身着三法衣，手持杖及钵，两足站立。

后面的树上法宝经典在彩虹网内，自然发出梵文的音母及字母之声。

这些树枝之间充满智慧和业所成的护法，男性护法面朝外，表示遣除外面的障碍，女性护法面朝内，表示阻止内悉地外流。这些每一尊佛菩萨都具足智慧，慈悲能力的功德不可思议，是将自己和一切众生从轮回苦海中救度的唯一怙主。各各身上发出同于自身色之光。这些叫做皈依处，要观想得一清二楚如现量见到一样。观想方式为：先请一张标准的皈依处之像，放置在供桌上，其前供好五供等供品。自己坐于供桌前两足跏趺，两手定印，身正直，两目专看皈依境而不动，有时专看中间的莲师，有时看左右的僧众等等，有时看全境，直至离开皈依境也能心中很清楚地显现时为止。此观想法不但是皈依处，而且一般本尊等观想方式也如此。此皈依处中，前边树枝上的千佛为佛宝，后为法宝，左右为僧宝，中间为第四宝根本上师。要知道咱们所皈依的佛不仅是贤劫千佛，而且是十方三世寂怒诸佛。法也不是片面的法，不分大小乘、显密宗、藏汉传、南北传，都要做为皈依处，因这些都是佛陀亲自传的正法，无一不利众生。僧也是所有僧众，不是一位法师或少许僧人，但均为应供及福田。观想上师的时候，形相要观想莲花生，因上师三门本来清净，体相要观想自己的根本上师，因为根本上师与自己有很深之法缘，所以，观想上师便能很快得成就。一般本尊的修法也是这样观想的。

接下来再观想皈依者自己。自己右边观想现世之父，左为母，前为能害仇魔，周围以三界六道所有众生围绕着。自己和一切众生皆身恭敬同时礼拜，语恭敬念诵皈依偈，意恭敬发誓："从此时起乃至得菩提，上师永作引导者，佛及本尊作为导师，佛法作为道，空行母、护法、僧众作为道友，除此三宝外不寻任何皈依处。我等生生世世一心一意只求三宝，依止三宝，供养三宝，除三宝外再无依处。故从今起受苦受乐全靠三宝。"如是从内心深处发起猛厉的信心和坚定不移的决心，心里要生起能使毛发竖立，泪如涌泉的信心。如此之心便是皈依的本体，也是皈依戒。口诵皈依偈，取法名，发证件等不是真皈依，而是形式上的问题，真皈依是如上所述的决心。古印度有一位佛门的居士，被外道抓去，外道说："你若舍弃三宝就不杀，不舍三宝就杀死你。"居士说："我口头中可以舍三宝，但我心里绝对不舍三宝。"后被外道杀死了。这位居士他舍弃了自己的生命，没有舍弃三宝。如是皈依三宝的众生都应有虽遇命难亦不舍三宝的决心，否则，不成佛弟子，更谈不上比丘、菩萨等等。光是自己认为是佛的弟子，那是不行的，应该往里观察一下，譬如说，今天有人把我们抓去说："如果你们舍弃三宝便释放，不舍三宝就要杀掉！"这样让我们选择的话，舍三宝？还是舍生命？若能舍生命的话，已成佛四众弟子之一，若舍不得舍生命，却欲舍三宝，根本不属于佛徒，还没进佛门。这样一边发誓，一边观想，一边诵皈依偈：

三宝善逝三根本，风脉明点菩提心，
自体本性悲坛城，乃至菩提誓归依。

此偈最少念诵十万遍，念诵及修皈依过程中观察自心是否已生虽遇命难亦不抛弃三宝的决心，如果皈依偈诵满十万遍时尚未生此决心，还不算皈依，要反复修炼，何时生起此决心方可为止。若于善知识座前受皈依戒的话，需于释迦牟尼圣像等三宝座前供供品，再向三宝和善知识顶礼，心里发誓从此以后将埋头苦干地进行修习，并跟随善知识诵此仪轨："请大德僧垂听，我名(法名或俗名)……"等诵三遍，若是心口一致，第三遍终获得皈依戒体，如果仅有口诵而无决心也只是形式而已。

最后起座时，再次以发起勇猛信心为因缘，由皈依处发出无数之光，普照己他一切众生，此时一切众生渗入皈依处。皈依处亦从边化光，融入中间的上师，上师亦化光融入于离戏法界之中。自心安住法界不起杂念，这是胜义皈依。其中出定时回向善业。回向偈曰：

愿以此善根，吾速成三宝，
无余一众生，安置其果位。

也可以念《普贤行愿品》等其它回向词。

6、皈依的学处分三：一所舍、二所取、三同分学处。所舍学处：(1)皈依佛后，不能究竟皈依世间鬼神。(2)皈依法后，不能害众生。(3)皈依僧众后，不能与外道者同居。外道中包括，恨自己的金刚上师及诽谤佛法和密宗者。所取学处：(1)皈依佛后要恭敬佛陀圣像。(2)皈依法后要恭敬经典。(3)皈依僧众者，要恭敬僧众。不仅是恭敬真三宝，而且，连佛像的碎片，经书的一个字，僧衣的一片红黄色的布也当做真三宝，以头顶礼，供养放置在清净之处。三同分学处：(1)为自己传法的上师善知识看作真佛常恭敬；(2)善知识之言看作法宝而不违半句；(3)善知识的眷属及自己的道友看作真僧宝以身口意三门恭敬。另外，五条共同之学处：(1)虽遇命难亦不舍三宝；(2)虽获大奖也不舍三宝；(3)遇何灾难只求三宝的加持，得病时若要医疗，把药看作三宝的事业服用；(4)去何处也顶礼其处之三宝；(5)常常一心皈依三宝并念皈依之偈。劝他人皈依三宝。卧时把皈依处观想于心间或床前。吃饭时观想于喉间而供养，或者每当吃饭时，于人未用之前供三宝。平时见到任何美妙合意之物，以心观想供养三宝。每月十五日及三十日

等随力供三宝。恒时不忘三宝。如果在梦见恐怖现象时能祈祷三宝的话，在中阴的时候也能祈祷三宝。乃至未达此境界之间耐心修持皈依。

7、皈依的利益：(1)进入佛门；(2)成为一切戒之基础；(3)灭尽往昔所造诸恶；(4)不受人与非人的障碍；(5)成就心所想之事；(6)具大福德；(7)不堕落恶趣；(8)速得佛果。

大圆满龙钦心髓前行讲义中皈依修法终！

第二、发菩提心

今天我们讲的是：大圆满龙钦心髓内前行菩提心的修法。

菩提心是大乘一切法的基础，无论修大乘的显宗，还是大乘的密宗，都必须要修菩提心。阿底峡尊者曾说："佛教与外道的区别，在于是否皈依三宝；而发菩提心与否，则是大乘和小乘的主要差别"。

大乘和小乘，在见解、行为、修法和果位上面，当然都有很多不同，不过，最重要的差别在于是否有菩提心。愿度一切众生的学道者，都是大乘菩萨；没有发愿度众生，只是希求自己一个人从轮回里解脱，这是小乘的修行者。菩提心是判别大乘法的首要条件，如果没有菩提心，即使修生起次第圆满次第或是其他法要，一概不能成为大乘法；唯有在菩提心的基础上，再修气脉明点及其他圆满次第修法，才能真正称得上是大乘修持。无论任何法，只要缺少菩提心这个条件，全都不能成为大乘法。所以，菩提心是大乘法的先决条件，非常重要。

不过，在修菩提心之前，我们要先修好四无量心，因为如果没有四无量心的话，真正的菩提心绝对无法修成。四无量心包括：慈无量心、悲无量心、喜无量心和舍无量心。慈无量心是：愿天下一切众生能够得到安乐；悲无量心是：愿天下一切众生离开痛苦；喜无量心是：愿一切众生不离安乐；而愿一切众生的心身不生起贪心、嗔心，愿一切众生的心相续生起平等心，这叫做舍无量心。

修习四无量心，我们要依靠历代祖师的窍诀，那么这些历代高僧大德所传授的窍诀、要领是些什么呢？首先，在次第方面，最先要修舍无量心，然后才修慈无量心、悲无量心和喜无量心，这是因为舍无量心如果不先修好的话，纵使能生起慈心和悲心，也全都只是片面的，不能成为无量的慈心和悲心，也就不能算是四无量心中的慈心和悲心。其次，在修法方面，修四无量心时，分别都有观想和观察思维两个层次。

首先讲的是舍无量心的修法。舍无量心的"舍"字，含义是舍弃，是针对两方面来说的：对亲属舍去贪心，对冤仇舍去嗔心。修法时，首先作观想，在自己左边观想以现世父亲和母亲为首的亲属，右边是观想现世对自己修行作障碍的魔障，以及隐害自己的仇人，只要这样观想就可以，很简单的。然后就分别从过去、未来与现世三世来进行观察、思惟。

先由过去开始对仇人加以观察，思维现世虽然他们是仇人，曾经害过自己，但是，从无始以来在流转轮回的过程当中，他们都曾经做过自己的父母，而且是无数次，不止一次，在那些时候，他们对自己都曾经有很大的恩德；再观察左边的父母和亲人，思维虽然现世他们对自己恩德深厚，不过同样的，从无始以来，在流转轮回的过程当中，他们也做过自己成千上万次的仇人，那些时候也曾经害过自己。对过去世，就这样作观察。

之后，再观察现世和来世，也同样包含亲怨两方面。现在是先视察亲属，思维他们在现世固然是亲属，对自己有很大恩德，不过，他们不会永远是自己的亲属，就算以现世来说，可能有一天也会变成仇人，那时候就会害自己；而且，当我们再经流转轮回到了未来世，这些亲属一定会成为仇人，那时候当然会害自己，所以，亲属固然在现世对自己有恩德，但是将来也一定会害自己，因而是功德和过失兼而有之。

其次再观察仇人，思维现世虽然他们是仇人，害过自己，不过他并不一定永远都会害自己，其实就在现世，可能有一天他们也会对自己有恩德；再说从未来世观察，如果我们不修行，得不到解脱的话，将来还要在轮回中流转很长的时间，而在这过程中，现世的这些仇人，一定会成为自己的父母亲属，那时候一定会对自己有慈心和悲心，有很大恩德。所以从仇人方面来说，同样也是既有过失亦具有功德。

经过以上仔细观察，深深思维以后，可以很清楚地知道，无论亲怨全都无常，亲属不一定永远是亲属，仇人也不一定永远是仇人。这时，舍心，也就是平等心，就可以生起来了。舍心修成以后，会是什么状态呢？那时候，对亲属不会有特别的贪心，对仇人也不会生起特别的嗔心。换句话说，既舍去对亲属的贪心，更舍去对仇人的嗔心，两方面都能断除、能舍弃，这时候的心就叫平等心或舍心。

不过，这样修起的舍心，只是普通的平等心，还不属于四无量心中的舍心。那么，舍无量心还需要具足什么条件呢？舍无量心不但是平等心而且还必须更深一层，要对一切众生都能生起同样慈心、同样悲心，能平等地慈悲一切众生，这样的舍心，才真正是四无量心中的舍无量心。

真正的舍无量心修成之后，第二步是修慈无量心，也是分观察和观想两个层次。首先谈观察思惟的方法。此分三种修法：一是知母，二是念恩，三是报恩。其中念恩又可分为四种或五种，总共包括了七种或八种修法。这些修法如果全都修好的时候，自己的心相续必定能生起前所未有的慈心和悲心。

首先修知母，所谓知母是指知道遍天下所有众生，都曾经做过自己的母亲。这样的修法有什么依据呢？有两种：一是教证，一是理证。

我们先谈教证，教证就是以释迦牟尼佛的教导为证明。在经典中，释迦牟尼佛曾说过，从无始以来，在流转轮回的过程中，我们在三千大千世界的每一寸土地上，都曾经生过成千上万次，也死过成千上万次；从无始以来，我们在流转轮回时，所舍弃过的肉体，包括我们所做过小如蚂蚁之类小动物的肉体，如果可以堆起来测量的话，会高广如须弥山；从无始以来流转轮回当中，我们遇到痛苦时所流下的眼泪，如果集中起来，会比印度恒河等四大江河的河水还要多、还要深；我们从无始以来流转轮回中，曾经堕在地狱和饿鬼道，那些时候所喝过的浓血和铜汁，如果能收集起来，会比四方的海洋还要深、还要广。

释迦牟尼佛以上的教导，可以让我们清楚地知道：轮回是无始无终的。既然轮回无始无终，当然生死也是无始、无数，而只要有生就大多数必定要依靠母亲，所以在这无始无终、冗长繁复的过程中，每一个众生都必定曾经做过母亲，而且，每一个众生都曾经做过自己的母亲，这也是毫无疑问的。这便是知母在教证上的依据。

第二个依据是理证。释迦牟尼佛有位大弟子叫嘎德雅纳，是小乘的大成就者，有关他的传记记载于释迦牟尼佛的律藏中。嘎德雅纳常常以神通、神变到地狱和饿鬼道，也经常朝山拜佛，在人间到处走动。有一次，他见到一位妇女，手里抱着个孩子，正在吃鱼，有一只狗在她面前，她一边吃鱼肉，一边把鱼骨头往狗身上扔，那只狗就吃着她甩下来的鱼骨头。于是，嘎德雅纳运用神通，观察他们之前的因缘，原来这位妇女手中的孩子，是前世杀她的仇人，所吃的鱼前世是她的父亲，那只狗是她前世的母亲。依据嘎德雅纳的观察，亲怨无常确实是轮回的现象；而在无始无终的轮回流转过程里，一切众生都做过我们的母亲，也是无庸置疑的。只不过我们没有嘎德雅纳这样的神通，又不能回忆前世，所以无法直接知道轮回真相罢了。

不止是释迦牟尼佛时代有人能知往世，就是现在也有这样的人。譬如：在印度新德里有一位小女孩叫项谛·德碧，自从会说话，便常常讲她的前世在姆特拉的生活过程。有一天来了一位客人，她很亲热地说，这是我前世丈夫的堂兄，也住在姆特拉。这位客人确实是从姆特拉来的，她所说的丈夫还在，因此客人很奇怪，然后小女孩的父亲和客人商量后，决定安排小女孩和前世的丈夫及三个孩子作一次会面。这件事根本没有让小女孩知晓。不久，丈夫及三个孩子来到少女的家，小项谛一见到他们非常高兴地叫道："我以前的丈夫来了。"不顾一切地投入那位先生的怀里，哭了起来。项谛又跑到三个孩子跟前，流着眼泪说："毗哈里长得多大呀。"这件事立即在新德里传开。科学家们组成了特别的调查委员会，把项谛带到姆特拉实地调查，她说出的一切都是千真万确的事实。除轮回转世外，科学家们根本不能找出什么其它的原因。后来项谛毕业于印度旁遮普大学，曾任德里女子文理学院哲学讲师，当她三十多岁时，还能回忆前世的情形。不仅仅有人转于人，而且包括人转于傍生，傍生转于人的事例在世界各地也屡见不鲜。曾经有一人死后转于猪，它的前左足尚为人手之形，这一奇闻曾轰动上海，其照片现在还有。现在，轮回问题引起了国外科学家的普遍兴趣，很多人参与了这方面的研究，最终的研究结果都无法否定佛教的六道轮回学说。

我们一般众生，并没有回忆前世的能力，因而无法回想起以往流转轮回的经历；同时更没有神通，除了眼前那么一点点事以外，对其他一切世间、出世间的事，都毫无所知，不必说到前世、后世那么久远，就是明后天自己的前途，也不一定知道得清楚。那么，前世、来世谁是自己的母亲，当然是绝不可能知道的。不过，依据这些特殊人士记忆犹新的亲身经历，我们可以确信：轮回确确实实是无始无终的；从无始以来，一切众生都曾经做过我们的母亲。

以前有些人说，没有前世、后世这回事。他们的说法是：心只不过是随着人的肉体而存在的附属品，若肉体不存在，则大脑不存在，因此就不会有心识，也不会有灵魂；又说，思惟是大脑所产生的作用，而人去世的时候，大脑是带不走的，既然没有大脑，思惟就无从产生，所以不会有灵魂，不会有心。然而，最近世界各地陆陆续续发现了十多个没有大脑的人，他们的思惟能力却比一般人来得更强，当然前面这种说法，也就不攻自破，所以是属于不究竟的学说。又有学说认为，原始大气中的无机物合成有机物；这些有机物随着雨水流入大海，海水的保护作用使它们免遭紫外线和宇宙射线的破坏；有机物逐渐增加，不久形成核酸和蛋白质，并最终形成生命；海洋生物向陆地迁移，先是低等的羊齿类植物登上陆地，进而像蜘蛛那样的动物也登上陆地；鱼逐渐进化为肺鱼，进而演化为两栖类，以后又分化为各种生物；最终人类出现了。这种学说也很难成立，假如能成立的话，那充其量也只是说明了人在肉体方面的演化过程罢了，至于心的产生和存在现象，则完全是另一回事，不能混为一谈。

现在海内外有许多再生人的存在，便是最好的事实证明。轮回是这些再生人的亲身经历和体验，绝非胡思乱想的虚构故事，更不是无凭无据的谈玄说怪。他们的肉体产生在现世，并不是前世带来，但是他们的心识都清清楚楚知道自己是再生人。所以，心和物质躯体两者的领域各有范畴，不相混淆。纵使进化论所说属实，也只限于在人的物质躯体范围内而讲，至于心的领域，则完全未曾涉及，所以自然也是不究竟的。

此外，目前有些高层次的知识分子，虽然不信宗教，不信轮回，不过他们明白，人的中阴这些灵魂的确存在，并且还立了一个科学名词，称之为"生物场"。最初他们发现这些现象时，感到非常惊讶，在报告书中说："见到这种稀奇现象，晚间辗转反侧，难以入眠。"也难怪他们会睡不着，以前他们一直执着人没有前世，没有后世，现在却知道了所谓"生物场"，也就是

人中阴魂的存在，不觉得稀奇才怪，睡不着那是理所当然的啦！

这一点在我们佛教徒来说，不过是最基本的佛学知识而已，只要学过显宗或学过密宗，连八岁小孩都会知道。因为释迦牟尼佛在显宗和密宗的教导中，对轮回的解说，比现在再生人所说出来的过程，还更详细、更深广。所以，再生人的出现、生物场的存在，在我们来说，并不算是什么稀奇的事。

无论是再生人的亲身经历，或是科学生物场的发现，这些都足以证明轮回是推翻不了的事实。所以，在无始以来流转轮回的过程中，众生的确都做过彼此的父母子女，因此，如大乘里所说：天下所有众生都做过自己的母亲，就不仅仅是宗教上的说法而已，而的确是一个可靠的事实。以上属于知母的理证。

于是，依据上述释迦牟尼佛的教证，以及现世知识的理证，我们可以很清楚地抉择：天下所有众生都曾经做过自己的母亲。

经过了清楚地抉择，我们就可以开始修法，先修过皈依、发心之后，在静处坐下来，闭上眼睛，一个一个深深思惟，是不是这些众生的确都做过自己的母亲？这样经过深深思惟而修起来之后，就会对"一切众生都曾做过自己母亲"这个观点，生起特别的信念。这样的修法就称为知母。

第二个修法是念恩，念恩就是回忆、想念、追念母亲的恩德，追念母亲不可思议、难以计量的恩情和功德。这些恩德又可归纳为四种或五种，在一般人而言，有赐给躯体、赐给寿命、赐给财物与教世间法等四种，而对有机缘修出世间法的人来说，再加上赐给人身而得以自在修出世间法，即成五种。

一、赐给躯体的恩德：我们知道人前世的肉体，是无法带到后世，必须舍弃的，舍去之后便到了中阴，在中阴的时候，并没有可依靠的躯体，只有一个心造的意体，也可以说是意身，那是犹如梦中一样的身体。这个意身，在中阴当中毫无目的、无依无靠地流转，直到有了母亲，才再度获得一个肉体，如果没有母亲的话，要得到这个人身是绝无可能的。所以，赐给躯体是母亲对我们第一大恩德。

二、赐给寿命的恩德：人刚生下来的时候，是没有能力靠自己活下去的，如果母亲不养育我们，生下来之后第二刹那，立刻就会去世，哪里能活到今天呢？所以，我们的寿命可以说就是母亲赐给的。

三、赐给财物的恩德：呱呱堕地的那一刻，我们身上连一件衣服都没有，更不用说财物了。母亲耗费了她所有的财物，来抚养我们成长。

特别是在有些偏僻的山区、农区或者牧区，做母亲的要养育一个子女，实在是件非常不容易的事。她们每天劳累身体，受了很多痛苦，造了很多业障，然后才能得到一点点的财物，还舍不得自己吃，舍不得自己穿；舍不得供养，舍不得布施，全都拿来养育自己的子女。而更穷苦的那些乞丐，每日三餐全无着落，身为母亲的，在天天辛辛苦苦讨到一点点的饭里，如果有一点好吃的，自己也舍不得吃，都留给自己的子女；如果找到一件衣服、一块布，比较好的部分，都用来做衣服给子女。这些贫穷的母亲，吃了很多苦，造了不少业，才能获得那么一点点的财物，也全都用来养育自己的子女。

不但人类的母亲如此，就算是一般被我们认为比较没有慈心、没有悲心的动物，如：毒蛇、老虎、豺狼等等，他们对自己的子女，也同样有不可思议的慈心和悲心。它们杀死成千上万的众生，造了不少的罪业，为的就是养育自己的子女。这些我们一向认为没有慈心和悲心的动物，对自己的子女都尚且有如此不可思议恩德，更何况其他动物呢？又何况是人呢？其实普天之下所有母亲，同样都是将自己辛苦所得，赐给子女，使他们得以成长，对子女都有不可思议的恩德。

赐给财物的恩德。我们这样讲只能算是很浅近的，每个人最好能就自己的经验上，去观察体会，从小到大，母亲怎样养育、照顾、教导与疼爱我们，每项恩德，都慢慢回忆、一一追念，这是赐给财物恩德最好的修法。

四、教世间法的恩德：人刚生下来的时候什么也不会，连穿衣和走路都不会，母亲教我们怎么走路，怎么说话，怎么吃饭等等。因此母亲也就是咱们来到人间后的第一位老师。

五、赐给人身，使我们可以自在修出世间法的恩德：由于得到母亲赐给的人身，只要我们愿意得到解脱，经过修行，即身就能成就，最迟下辈子也会成就。而且，无论声闻、缘觉、菩萨道或密乘道，想修什么法都自由自在；而如果母亲没有赐给我们这个人身，就听不到法，见不到佛和菩萨，闻思修更谈不上了。所以，我们能修出世法，完全是靠得到人身，而这个人身正是母亲赐给我们的恩德。

以上五种恩德，一一思维，便是念恩的修法。念恩修好之后，就会对母亲生起一份特别的慈心和悲心，每个人对自己的母亲本来就充满慈心和悲心，现在再依靠这些殊胜的窍诀、殊胜的要领来修，则对自己母亲所生起的慈心和悲心，必定会更加广大、更加深远。

念恩修好之后，接着修报恩。既然经过以上深深的思维，体会出母亲对自己的恩德是如此深厚、如此不可思议，那么，这些对我们有不可思议恩德的众生，如今都在哪里呢？如果他们都已经得到解脱、已经成了佛，那就用不着我们再报恩，没有必要了，但是我们敢保证，大部分曾经做过自己母亲的平凡众生，一定在恶趣里面，可能是地狱，可能是饿鬼道，或者是傍生，这是为什么呢？因为在前世，为了得到财物来养育子女，大多数母亲都造了不可思议的恶业，所以现在一定都堕在恶趣中，正受着果报。而且，由于前世因缘，他们特别会出现在我们经常见得到的众生当中，尤其是现世杀生的人所杀到的那些傍生。例如，钓鱼的人所钓到的鱼，猎人所能打到的猎物等等，一定都是他们前世的母亲，这些母亲前世曾经对他们有过不可思议恩德。

正是由于前世因缘，现世在我们身边附近出现的众生，一定是自己前世父母，而这些对我们有不可思议恩德的众生，全是为养育我们造下了恶业，如今受报堕入傍生，正在我们眼前受苦。我们该怎样救度他们才好呢？该怎么报答他们对自己不可思议的恩德呢？布施钱财当然可以报恩，不过并不是最好的办法，因为钱财布施总有穷尽的一天，到那时候，他们还是会继续受苦的；修法报恩才是最殊胜的方式。我们先修法，得到菩萨的果位、佛的果位，再来救度他们，那时候就非常方便了。证悟初地菩萨果位之后，一刹那就能度化一百个众生，那么一天之内，初地菩萨能度化的众生有亿万之谱；进一步证得第二地菩萨果位时，一刹那可以度化一千个众生，以此类推，菩萨果位的层次愈高，度众生的能力就愈强，当然证悟佛果时的殊胜，就更不可思议了。即使未证佛果，能证初地菩萨的话，救度众生就已经非常方便了。

因此，我们要报恩，首先要学佛，然后成佛；在没成佛之前就将自己所造一切善根回向众生。能以菩提心、大悲心回向众生，不但是自己造善根，同时也一定能利益众生，因为有大悲心的人回向，众生必定能得到这个善根而离开痛苦。假使我们回向时，一点点悲心都没有的话，众生能不能得到利益就很难说了。慈悲心是度众生的一个方便，同时也是清净自己业障最殊胜的方法。只要有悲心，一定能度众生。一切法之中，最重要的就是菩提心、慈悲心。由以上的思维，我们可以很清楚地知道：报恩最殊胜的方法就是成佛。

依靠这七种修法，一一观察，修成以后，会得到什么体会呢？会得到一个诚心诚意度众生的心念。

经过以上的观察、思维，深深体会到母亲的恩情之后，进一步就开始作观想。首先，在自己的面前观想现世母亲，形相就是现世母亲，不必像密宗其他修法那样观想本尊。观想清楚之后，开始回想，现世母亲对自己的恩德正如前面所观察的那样深厚。接着再想：从无始以来，她已经做过我无数次的母亲，每一次赐给我的恩德，都是同样地不可思议。这样观想之后，一股异乎寻常的慈悲心，自然会油然生起，本来每个人对自己母亲就有很大的慈悲心，再经过这样观想以后，更容易对现世母亲生起特殊的慈悲心。

当特殊的慈悲心修起来的时候，就不用继续观想自己的现世母亲，这时在自己的面前开始观想一个普通人，既非亲属，亦非冤仇，而是和自己没有任何关系的普通人，由于前面我们已经抉择过：一切众生都曾经不只一次做过自己的母亲，所以面前这个普通人，当然也曾做过自己的母亲，那时候他对自己的恩德，和现世母亲是完全一模一样的。这样再三观察，直到对这个普通人，也能生起极大的慈悲心为止。

接着又将一个经常陷害自己的仇人，观想在自己面前，然后观察：现世他虽然是仇人，曾经害过我，但这是我自己的业障，一定是前世我害过他，否则，无因无缘这世他不会害我，任何现象都是有因有缘，没有因缘就绝对不会发生，因此，这世他这样害我，当然是我自己的业障；再说，从无始以来流转轮回当中，这仇人也曾做过我的母亲无数次，那些时候，他也像现世母亲一样，对我也有同样深厚的恩德。就这样观察，最后对仇人一定也能生起很大的慈心和悲心。

无论对自己母亲、普通人或仇人，都能修起慈悲心之后，再将天下所有一切众生都观想在自己面前，也对他们修起同样的慈悲心。一旦我们对天下所有众生都能生起相同慈悲心，普天之下就再也没有任何一个人是我所恨的了。最后，天下所有众生，都像真正成为自己母亲一样，能这样修起来之后，无论见到任何人，自己心里都只有高兴，不会起嗔心。一个人一旦能抵达这种境界时，无论他到什么地方去，众生都一定能受益，见到他的众生、听到他声音的众生以及与他结缘的众生，都会蒙受利益，对他们都会成为有意义的事。于是，我们可以说，他就是菩萨了。

如果我们没有修起这份悲心，内心并没有什么感应、感受，只是到一位上师面前去受一个菩萨戒的仪轨，自己就以为得到了菩萨戒、具足菩提心，这根本是个妄想。只靠外表一个仪轨，怎么可能真正生起菩提心呢？又怎能得到菩萨戒呢？我们必须依靠这七种修法，一一修习，直到内心修起了这份悲心，再到一位持戒清净的上师面前，接受菩萨戒的仪轨，这样，才能真正具足菩提心、得到菩萨戒。

以上是慈无量心的修法。

悲无量心之修法

其修法也有观想和思维二者：(1)于自己的前面观想一个正在受非常难忍之痛苦的众生，譬如：地狱里的众生、饿鬼道的众生、人间屠宰场的众生等等，再把这个众生观想为自己或自己的母

亲。(2)复次思维：我或我的母亲毫无罪过，未犯过任何罪，但被别人抓到此处来，现在马上就被杀死，在这一生的最后一刹那中将要受一生最大的痛苦，要舍弃生命和肉体，那么，现在我应怎么办才好？要逃也逃不出去，要搏斗没有能力，要求救于人，又向谁求？谁愿意救？……如现实生活中有人吃活猴的脑浆，把活生生猴子的脑浆一勺一勺地挖起来吃，又如把活生生的动物扔入沸腾的开水和油汁里烫杀而食等等。如果这些众生是我或我的母亲的话怎么样？如是反复思维，此时会生起恐怖及大悲心。这时应思：我刚才虽然是观想而已，但是实际上正在受这样痛苦的众生是无数的。那么，这些众生也就是自己前世的父母，前世和现世的父母对我有同样的恩情，前世的父母为养育我造业，现在正感受着此业的苦果，如是思维会生起愿这些众生离开一切痛苦的念头，这叫作悲心。此时见到众生受苦时心里很难忍，为其悲伤而流泪。如果为众生能够舍弃自己的一切，即使对自己的生命有利也决不害众生，并且日夜都生起一切众生离苦的心愿，这就是真正的悲心。

悲心即是正法的根本，大乘的基础，证菩提的唯一之因。刹那的悲心也能够清净无数的罪过，是故非常重要。

喜无量心之修法

把自己的母亲观想于前面，母亲的世间和出世间方面所有的圆满处做为所缘境。譬如母亲长寿、无病、发财、工作顺利等世间圆满，和具大智慧、大悲心及其他修道功德等出世圆满之处。由此自己生起欢喜之心。然后再思维，祝愿我母亲恒时不离这些圆满，祝愿我母亲还有更好更殊胜的圆满，并且生生世世都不离其圆满，这就是喜无量心。

无论是修悲心还是喜心，都要先从自己母亲修起，依次对自己的其他亲属修，再对普通人，再对自己的仇人，再对一切众生修习，悲无量心及喜无量心也同于慈无量心，依知母、念恩、报恩的次第来修。先对自己的母亲最后对一切众生，如是一步一步修出来的慈悲喜舍是很可靠的。否则，初期就对一切众生修四无量心的话，表面上是象有慈悲心的样子，但实际上没有慈悲心。所以，慈悲的所缘境从一个到无数，从亲到怨渐渐扩大，容易生起并坚固不退。

复次修四无量心的禅定

其修法是：当修习四无量心反复观想思维，心里感到劳累而不想修的时候，心专注于空性之中休息。开始起杂念的时候再重新修舍等无量心。修无量心的同时要知晓修行者自己、所修的无量心、修行的对方众生等三轮乃如幻如梦无实有，否则，无量心成梵天之福，其亦轮回之因。

无量心广的要修舍慈悲喜四者，中等的要修慈、悲二者，略的仅仅修悲无量心，如是反复修行。

真实菩提心之本体：最后能对无量的众生生起猛厉的慈悲心，此时一心欲救度众生。而度化众生的殊胜方便就是成佛转*轮。是故发誓成佛行佛道。这个“慈悲心”及“发誓”就是世俗菩提心。世俗菩提心要具有两个条件。一、对无边众生生起大悲心。二、为度一切众生发誓成佛。其二思维称为菩提心。《现证庄严论》云：“发心为利他，欲得正菩提。”

发菩提心颂词念诵法：

自己面前空中观想福田与皈依境一样，于座前发誓：“自从无始以来曾做过无数次自己父母的众生，以各自的业力招感种种苦乐现象，显而无实有犹如水中月影之纹，使其迷没，而漂流在轮回相续的无依无怙的罪苦众生，今我为了从轮回苦海中救度他们使其安宁休息于自智大光明的智慧中即获得究竟解脱，故发誓以四无量心发菩提之心。”如是一心发誓愿并诵发心偈：

种种现象水月纹，漂流轮回相续众，
安于自智光明故，以四无量发菩提。

此偈须诵十万遍后，再诵一万遍作为补充。

起座时，再对福田发起信心，福田化光融入自身，因此其心相续的胜义菩提心转生于自心中，并令心专注于空性之中。最后发誓愿及回向善根。

受菩萨戒之方式：

自心相续中生起这样的菩提心时，方可受戒。受戒之前学好菩萨戒的学处，看自己能受那一种戒，利根及中根钝根者的学处是有难易的区别的。选择好自己所受的戒律后，一般是于具有菩提心及其戒并会传戒的大乘善知识座前受戒。利根者或没有善知识者便可把佛菩萨观想于面前空中，于其前受戒亦可。受戒时必须要具有菩提心，否则，仅仅诵传戒仪轨是不可能得到菩萨戒的。

另外，需每日早晨自受菩萨戒，观想福田并于座前发誓：往昔佛陀怎样发菩提心，我也如是发菩提心，往昔佛陀怎样行菩萨之学处，我也如是行菩萨的学处，并诵受戒仪轨：“祈请安住十方诸佛出有坏……”等等。

菩提心的学处分二

一、愿菩提心之学处，亦分三：自他平等，自他相换，自轻他重。

(1)自他平等：自己是欲受快乐，不愿意受痛苦的，他人也如此。是故需做自他共同离苦得乐之事业。若生起贪自嗔他的邪想，要当下断除，而视自他平等。

(2)自他相换：亲眼见到受苦的众生时或自前观想受苦众生，呼出气的时候自己的所有受用、善

根等圆满变为白色气体融入其众生之身，其众生获得无上安乐。吸气时其众生的一切病魔痛苦变为黑气吸入自身，自己代受他的痛苦。由此众生远离一切痛苦，如是诚心修持，口亦诵：

若乐施诸众，愿使乐满天，
若苦代诸苦，愿干痛苦海。

自己遇到病痛等痛苦时，应思维：非常可怜，此世上有无数的众生正在受如此或比此更苦的痛苦，愿我能代受他们的一切痛苦，愿他们离苦得乐。遇到快乐的时候，应思维：愿以我此快乐能够使无边众生幸福，能使无边众生离苦。自他相换乃入大乘者的究竟所修，此心若生一刹那也能清净多劫之罪，能使圆满广大福慧资粮，能使恶趣邪道得解脱，是故非常重要。

(3)自轻他重：应思维：如果众生能得解脱的话，宁可我一人代一切众生受苦并常流转于轮回之中。如是一心发愿后专注于无缘之中，应知晓自他皆如梦如幻般地显而无实有。

二、行菩提心的学处：

即行六度。布施度：布施财、法、无畏，使众生满愿。持戒度：持别解脱戒、菩萨戒以及密乘戒，不害众生而广利众生。忍辱度：①忍受他人的伤害；②为法苦行；③不怕妙法之深义。精进度：①誓精进，即如同所见闻的往昔大德精进苦行一样，发誓自己也如是精进修行；②行精进，即发誓后当下行善断除懒惰；③不知足的精进，即自己造成少许善业时，不宜以为足够，因乃至证菩提之间有所得所断而需继续精进。禅定度：①异生所行定，即贪于禅定的乐、明、无缘觉受，为此而修禅定；②义分别定，即虽离贪觉受之执着，然对空性有贪着的禅定；③如来所喜之定，即贪着空性而安住于无缘的禅定。智度：①闻智；②思智；③修智；以闻思之智抉择诸法本性，以修智显现诸法本性继而达至彼岸。总而言之，常修空悲双运，由空发悲心，悲而证空性，不离为双运。

菩提心的利益：

何人有其心，从此称菩萨，人天应供处，进入大乘资粮道，菩提之道中踏上了第一步，清净了无限罪业，一切善业皆成菩提之因。若无其心，修何法亦不成大乘法，不成成佛因，修生圆次第与外道相似，毫无功德。若见本尊及护法神后增长对三宝的信心及菩提心，便可认定为真本尊护法，若见其后退失信心及菩提心，则一定是魔障之变化，绝对不是本尊护法。必须要把使人退失悲心及菩提心的善知识及表面的行善者皆当下舍弃，要把使自心生起悲心及菩提心的善知识及道友当作真佛。修行之人应当始终强调皈依及菩提心，千万不可轻视。常常发愿：祝愿我世世代代虽遇命难亦不害众生的一根毫毛；愿我生生世世中的身体、受用、知识等一切能成为利益众生之事业。

每日受菩萨戒之仪轨

祈请安住十方诸佛出有坏、安住十地之菩萨、大菩萨及上师金刚持垂念我：(诵一遍)

(皈　依)　乃至菩提果，皈依诸如来，
正法菩萨众，如是亦皈依。(诵三遍)

(正式发心)如昔诸善逝，先发菩提心，
复此循序住，菩萨诸学处。
如是为利生，我发菩提心，
复于诸学处，次第勤修学。(诵三遍)

(自随喜)　今生吾获福，善得此人身，
复生佛家族，今成如来子。
尔后我当为，宜乎家族业，
慎莫染污此，无垢尊贵种。
犹如目盲人，垃圾中获宝，
生此菩提心，如是我何幸！

(使他随喜)
今于一切怙主前，恳请众生为贵宾，
宴飨成佛及余乐，愿天非天皆欢喜！

(发　愿)　胜宝菩提心，未生者愿生，
已生愿不退，日日其增上；
愿不舍觉心，委身菩提行；
诸佛恒提携，断尽诸魔业；
愿菩萨如愿，成办众生利；
愿有情悉得，怙主慈护念；
愿众生得乐，诸恶趣永尽；
愿登地菩萨，彼愿皆成就。(诵一遍)

“祈请安住”等一句乃垂念佛菩萨作发心之证人，复次“乃至菩提”等四句是皈依词，复次“如昔”等八句为正式发菩提心之词。次“今生”等十二句是自己随喜生菩提心，“今于”等四句是使他随喜发菩提心，“胜宝菩提心”等十六句是发愿词。

大圆满龙钦心髓前行讲义中发心修法终！

第三、金刚萨埵

五加行中的皈依和发心的修法上面已讲过了，皈依及发心的修法如果还没有修完的话，必须要修完。因为，皈依和发心是一切大乘修法的基础及前行，若没有修好此法，而修密宗的生圆次第和大圆满的话，根本就修不起来。本来密宗的生圆次第是非常殊胜的法，但是，自己的心相续尚未成其法器便不能修成。所以，皈依和发心是相当重要的。今天咱们讲第三个内加行——

金刚萨埵的修法及念诵法。金刚萨埵的修法主要为忏悔罪过，是忏悔罪过的方法中最殊胜的。此法不但是忏悔罪过的修法，而且也是本尊及上师瑜伽的修法。因为修金刚萨埵时，金刚萨埵的本体观想为自己的根本上师，金刚萨埵又是一切佛和菩萨本尊的总体。所以，修金刚萨埵的修法也就是修一切本尊坛城，念诵百字明和六字金刚萨埵真言也就是念诵一切本尊之坛城的密咒。因此，续部云：多世累劫中没有积累福资粮的众生，不但是修不成金刚萨埵，而且也听不到、遇不到金刚萨埵的修法。是故，我们遇到此修法也是一个很大福德的果报。我们修前行的目的是为了使自心成为正行的法器，修正行的目的是为了证悟诸法的实相。那么必须要清净罪业，因罪业就是证悟的最大障碍。我们从无始以来流转六道轮回直到现在，其过程中已造了不可思议的罪过。不仅是无始以来的罪业，而且，从小到现在的一生中所造罪业也都是不可思议的。大家仔细想想，咱们每天杀生、偷盗、妄语、粗语等，身及口所造的恶业那么多，心上的贪嗔等更多，这一切都是很严重的恶业。然而每天所造的善业是很少的，而且，这些善业多数是弱力的。那么，现在我们不做忏悔死去的话，我们的前途是什么样的呢？用不着具有神通的人观察，自己就能知道，一定是恶趣。所以，忏悔罪过是非常重要的。

具体修法

首先在静处平垫上以毗卢七法而坐，放下一切杂念，而如此思维：“这一生我以多世累劫的福报得到了很难得的人生大宝，也听到了很难闻的佛法，遇到了很难遇到的善知识，圆满了一切修行正法的顺缘，若我此时不修法而错过这个机会，就会很难再得这样的机会，因此我必须修此殊胜的法。”如是发誓。再思维：“我为了从轮回苦海里度化无边无际的众生而发誓成佛，为了成佛今天修金刚萨埵的修法。”如是发菩提心。

复次，开始观想，自身与平常一样，不观想其它。自己的头顶空中观想一朵莲花座，其有八个或十万个花瓣均是白色，花蕊是藏红色。有四指的花梗对准自己的头顶。在如同压平的白芥子般大小的花心上，有同等大小的白色月轮，月轮很圆是平面的，月轮中间观想一个白色的藏文吽字(>)，其字极小，好象一根毫尖所写的一样，这就是金刚萨埵的种子咒字。复次其种子一刹那就变成金刚萨埵。金刚萨埵的本体要观想为自己的金刚上师，因为金刚上师现世给我们灌顶和传法而有很殊胜的法缘，所以，体相观想根本上师就很容易成就。这不但是金刚萨埵的修法，而且一切本尊的修法都是这样的。金刚萨埵的形相是：一面二臂，身色如白水晶般。身上具备十三种报身之服饰。十三种服饰即：五丝绸服八种珠宝饰。五服即：(1)从头冠吊于背后的小飘带；(2)飘带；(3)没有袖子的白色上衣；(4)丝绸的腰带；(5)红色裙子。八珠宝饰即：(1)头冠；(2)一对耳环；(3)项链；(4)舍母朵是中长的项链；(5)朵夏是长达肚脐处的项链，共有三种项链；(6)一对臂环；(7)一对手镯；(8)一对足环。右手持五股金刚杵于心口，左手持铃于软腰间。金刚杵及铃如次表示智慧和空性。两足金刚跏趺而坐。复次再观想白色佛母，一面二臂，右手持弯刀，左手持充满甘露的天灵盖，与金刚萨埵双运。观想时，首先找一张标准的金刚萨埵双身像，开光过后，把佛像供在供桌上，像前供五供之品。然后自己坐于供桌前而两眼专注于佛像，心也不散乱专注于像。如是耐心修持。若全身不能同时观想，先观头部、再观想右臂、再左臂、右足、左足等，一一仔细观想。直至闭上眼睛的时候也能象睁开眼睛正在看着佛像时一样可以一清二楚地显现。观看佛像时，要注意现空两个要领：现象方面要清楚地观想头、手、足、服饰，甚至眼球的黑白色都要观想清晰；空性方面，应观想如幻如梦的金刚萨埵显而无实有。也就是说不能执着所观想的本尊，实执本尊也是证悟空性的障碍，何况其它之法。

清净罪业必须要具备对治四力，四力即：依止力、破恶力、恢复力、对治力。上述的观想叫依止力，皈依金刚萨埵及发菩提心也属于依止力。第二力就是破恶力。破恶力是对罪过生起后悔之心。譬如说有一人误服剧毒后，肯定会生起很大的悔心，因他将要受难忍的痛苦甚至要舍弃生命。如是，我们也在从无始以来流转轮回的过程中已经造了不可思议的罪业，若现在不忏悔的话，恐怕就要堕落恶趣中受非常难忍的痛苦，所造的恶性果是永远也不会错乱的。由此在金刚萨埵的座前一心一意地对往昔所造的罪业发起猛厉的悔心，及羞愧、恐怖之心。如果对罪过没有悔心就绝对不能清净罪业。

第三力是恢复力，恢复力就是发誓将不再造恶性业，也就是断除将来的恶性业。在金刚萨埵的座前应这样发誓：“往昔我不知善恶及其果报，是故造了无数的罪业，如今以善知识之恩，使我明白善恶性因果，知晓所取所舍，从今以后我虽遇命难也不再造这些恶业。”如是由心灵深处一心一意发起猛厉的决心。律经云：“若临终时无法做忏悔仪轨，心里发心虽遇命难也不再犯戒，如是发誓便能清净一切犯戒之业。”

第二、三力极为重要，如果继续造业是乐意的，那么，再三忏悔也能只减轻而不能消净罪业。

第四力就是对治力，对治力是清净罪业的主要方式，诵经、顶礼、转塔、布施、供佛、持戒均可作为对治力。在这里就是观诵百字明及金刚萨埵咒。上述是四力的略意。

下面讲对治力的修法：于金刚萨埵父母无别的心间观想一月轮，大小如一粒白芥子压平一样，是平面的。其中间观想一白色吽(>)字，面向前。复次，观想百字明，百字明的一百个字于月轮上从内到外右旋绕三圈。百字明的第一个字“嗡”字(<)位于中间“吽”字(>)前面，巴杂尔萨埵萨嘛雅等其余的字从中间“吽”字的右边到左边旋绕而排成内外三圈。中心的“吽”字及百字明的第一个字“嗡”字以及最后的一个字等三个字观想于一条直线上。这些字均于月轮上站立，小如一根毫尖所写的字一样，全是藏文。观想时先反复观看一百个字母，直至能观想清楚时再排于月轮之上并诵百字明。对金刚萨埵发起猛厉的信心而祈祷加持我清净从无始以来所造诸罪，能得共同与不共同的成就。此时月轮上的每个咒字上流降智悲的甘露，犹如火溶冰块滴水一样。此甘露经佛父佛母身形流至莲花座花梗，由花梗流入自己和一切众生的头顶而入体

内。身上的一切病变成血脓之形，诸魔变为蝌蚪、青蛙、蛇、鱼等动物之形，一切罪障变为烟汁、炭汁、红、兰气体之形，如洪水冲洗尘土一样，以其甘露从大小便道及诸毛孔中排出体外，以此甘露清净自身。此时自身下的大地开裂，于其底端有死主，是红牛之形，其周围有自己需偿还业债的男女张着口手，自己体里所排出的血脓等流入他(她)们的口及手里，他们因满足而心生欢喜心及菩提心，回归各自居处。如此而清净自己的业债，地裂也复合恢复原形。如是反复念诵百字明，需诵十万遍。这些观想如果不能同时观想就分开观想。譬如：先观想莲花座及种子咒，其观想清楚后再观想其它部分。最后自体成为非常清净，内外透明，现空无别。于其体内再观想三脉四轮。三脉者：中为中脉，左右各一脉。脉轮者：头顶大乐轮，具有三十二个脉瓣，如伞辐，瓣端朝下；喉受用轮，十六脉瓣端朝上；心口*轮轮，有八脉瓣，瓣端朝下；脐处幻化轮，有六十四脉瓣，瓣端朝上。复次再观想从头顶流降甘露，其甘露先充满顶，次满喉、心间、脐轮，最后甘露满全身，甚至手足指尖。甘露降满顶轮等四轮时，如次得宝瓶、秘密、智慧、句灌顶；如次清净业障、烦恼障、所知障、习气障；于自续如次生喜、胜喜、极喜、俱生喜等四智慧；如次自在修生起次第、修气脉、修明点燃滴、修大圆满；如次于自心相续种下化身、报身、法身、体性身的种子。

复次，念诵前行仪轨中的忏悔词：

怙主我从无明故，
破又违犯三昧耶，
上师怙主垂救护，
金刚总持大悲尊，
吾者皈依众生主。

发露及忏悔一切违犯身口意根本及支分誓言，祈请赐予清净一切罪障堕过之垢。此时金刚萨埵慈而笑曰：“善男子，你的一切罪障堕过，皆已清净。”如是赐予许可清净而化光融入自身，此时自身也变为金刚萨埵。己身观想金刚萨埵时要有三个要义，即：明、净、稳。明者：己身观想金刚萨埵父母形色服饰等清清楚楚为明。净者：己身观想金刚萨埵不是把非清净的物质观想清净，而是诸法的本性本来就是清净的，其有很多理论证据。稳者：己身及金刚萨埵究竟是无二无别，对此应有坚定不移的信念，此为稳者。

复次，金刚萨埵父母心间观想月轮，大小同上，月轮中心有兰色“吽”字(＞)，前方有白色“嗡”字(＜)，右方黄色“巴杂尔”字(2＃)，后方红色“萨”字(？)，左方绿色“埵”字(＜)，字小如毫尖所写许。心专注其咒并诵“嗡巴杂尔萨埵吽”。诵咒时最重要的是信心，要相信百字明等咒文即是金刚萨埵，金刚萨埵也就是百字明等咒文。因为，金刚萨埵及咒文二者都是佛之智慧显现，二者都是度化众生的方便，所以根本没有差别。其信心是使咒文发挥能力的唯一方便。

六字金刚萨埵咒文发各自颜色的光，光上端有各种供品供十方佛菩萨，圆满资粮，罪障清净。佛菩萨的大悲加持变为光融入咒文而得共同和不共及学道无学道之一切成就。

又发射无量之光照六道众生清净一切罪障，器世间变为现喜净土，即金刚萨埵的刹土，诸有情世间变为五部金刚萨埵，观所有金刚萨埵也诵咒，所有声响都变为五部金刚萨埵咒文音，并念诵六字咒文。因这些修法是金刚乘的善巧方便之要，是故一刹那间也能圆满不可思议的资粮，能做遍天众生有益之事。如是随力念诵。最后起座时观想一切器、有情世间都化光融入自身，自身莲座一起化光融入心间的“嗡”(＜)，“嗡”字融入“把杂尔”(2＃)，其融入“萨”字(？)，“萨”也融入“埵”字(＜)，“埵”字(＜)融入吽字的下音母(()，其融入小“阿”字(：)，其融入“哈”字母(@)，其也融入“弯月形”字()，其融入明点((()，明点融入“那达”()，心专注“那达”，住一时，最终“那达”也融入于空性中，犹如彩虹消于空中。

复次心安住于明空无别之法性之中，然后又从空性中显出金刚萨埵及其刹土并回向善根。

略回向词：

我今速以此善根，
成就金刚萨埵尊，
令诸众生无一余，
悉皆安置于此地。

诵其它回向文也可以。

诵咒方式有声念及意念二者。声念乃用声念诵，其诵法要断除六过失而诵：(1)声音太大，(2)太小，(3)太快，(4)太慢，(5)少念文字及音母，(6)多加文字或音母。后二者是发音不准之过。意念分二：(1)金刚诵为观想咒音，以呼、吸、住气三者而诵；(2)意念者，不动舌根，唯用心而念。无论何诵法，心不外散，内沉而专心，于咒文的能力发起坚信，诵时与人不说话。《无垢忏悔续》云：“金刚萨埵承许：一切善逝之精华、使清净一切违誓言及执障者、一切忏悔之王百字明者，若一时诵一百零八遍便能恢复一切违誓言，解脱于三恶趣中。任何瑜伽者专心常诵，此人三世诸佛视为长子而救护，亡已，一定成为诸善逝之长子也。”每日早上尚未与别人说话之前诵二十一遍便能控制罪业的增长。否则，诸罪每日增长，善业亦如此。若诵十万遍，一切堕罪完全清净。

不能如是观想的钝根者，要认为金刚萨埵之身、其智慧、百字明三者决定一体无二无别；流降甘露时，于金刚萨埵座前发露罪过，发勇猛之悔心；自身观想金刚萨埵时决定诸法本净；百字明作为祈祷词而诵，并坚信即可。

所有得灌顶的皆是入密乘者，入密后需护持誓言戒，破誓言罪过严重，每个入密者都会有破誓

言之过；入佛门而未入密乘者也有犯其它戒之过及无始以来所造罪业。是故，每个人的罪业是不可思议的。清净罪业殊胜方便金刚萨埵的修诵法是唯一的。因此，此修法非常重要。

大圆满龙钦心髓讲义中金刚萨埵修诵法终！

第四、积累资粮的方便

曼茶罗修法

一、供曼茶罗之目的

经云：“未满二资粮，不证胜空性。”成佛的主因乃智慧，智慧不会是无因无缘证得的，是从闻恩修及福德资粮而生。积福资粮有很多不同方便，其中最殊胜的为供曼茶罗。福慧要双运，若无慧资粮，仅积福资粮也不能成佛。若不积福资粮也不能证悟空性。是故，首先要积累福资粮。

二、曼茶罗修法

曼茶罗基盘有上、中、下三等，上等为用黄金或白银做的，中等为用青铜，铜等做的，下等用木板或石板所作。但皆应面平美观。所供的供品，金、银、珍珠等各种珠宝为上等；诃子、毛诃子等各种药材为中等；各种粮食为下等。实在没有粮食等供品，小碎石及砂子也行。这些供品先用水洗净，次晒干，再用克什米尔的藏红花水及檀香水或酥油汁涂上，染成藏红色。供曼茶罗之房屋要打扫清洁。内设供桌，其需有三层。上层放置(1)释迎牟尼像，(2)《大幻化网颂》和《般若波罗密多摄集经》，(3)佛塔及铃。中层放置“修曼茶罗”。其曼茶罗一直放置供桌上不动，至修完曼茶罗为止。下层上供上五供，即：食物、花、水、灯、香。供时从佛像的右边开始，先供食物，再供花，次供水，其后供灯，最后供香。供供品时从佛像右开始，收供品时从佛像的左即是自己右开始收。其中水供要供七杯，如果是大供杯，每杯距离留一指，小供杯每杯距离一粒青稞或大米的宽度，其中水不能太多或太少，杯内有限度线。水不宜倒在外面供桌上，供杯放置要整整齐齐。

中层上的曼茶罗叫“修曼茶罗”。其基盘上供五堆或九堆米或其它供品，其供品观想为修皈依时所说的皈依境，中为上师莲师，前为佛宝，左右为僧宝，后为法宝以及护法等等。

复次供曼茶罗，其有三者：(1)三十七堆曼茶罗，(2)三身曼茶罗，(3)七堆曼茶罗。供时左手拿着曼茶罗基盘，用右手手腕前面反复擦曼茶罗基盘面。因为，这是为了清净自己的业障而不是曼茶罗基盘上有什么不净物要擦的，所以，只用手腕不宜用布等其它物。往昔大德手腕前破而生疮时，用手腕右侧，其破后用后面，其也破而生疮时用左侧擦。如是苦苦忍耐诸苦，这些叫做苦行。苦行不一定要去荒无人烟的地方不吃饭，不饮水。如是擦拭，边擦边念诵百字明和七支供词。然后再诵曼茶罗词。

(一)三十七堆曼茶罗修法

修三十七堆曼茶罗初诵：“嗡巴杂尔布味阿吽”时，用右手无名指把香水涂上曼茶罗之基面。诵：“嗡巴杂尔日克阿吽”时，用右手母指及无名指持执米右旋而放置基盘中心，其意为观想须弥山种子或除魔。若有铁围山即圆圈放置于基上。(1)诵“须弥山”时中央放置一大堆米。次继续诵曼茶罗词并供米等供品。(5)东胜身洲等从东起安置四方，朝自己的方向或朝供桌的方向为东方。(13)身及胜

身洲等八小洲安于各大洲的先西后东，譬如：身洲在胜身大洲的西方，胜身小洲在东方。(14)宝山，(15)如意树，(16)满欲牛，(17)自然稻安于东南西北。(18)轮宝，(19)如意宝，(20)妃宝，(21)臣宝也安于东南西北。(22)象宝，(23)马宝，(24)将军宝，(25)宝藏瓶，如次安于东南、南西、西北、北东之间。(26)嬉女，(27)鬘女，(28)歌女，(29)舞女，又安于东南西北。(30)花女，(31)香女，(32)灯女，(33)涂香女安于东南等四隅。(34)日于东方，(35)月于西方，(36)宝伞安于南方，(37)尊胜幢安于北方。

复次诵‘人天受用无不圆满’，对其上堆满米无空隙而成顶，并观想以上述的三十七种供品为主，一切人天受用，供养皈依境中所讲一切佛菩萨等。此广曼茶罗于每座初供三或七遍左右。

(二)三身曼茶罗修法

擦好曼茶罗基后用无名指涂香水，再安置铁围山，供九堆米：中央、四方、四隅，先东及东南起。并诵：

藏音：东松及等雪瓦茶居响
仁青那登拉咪觉违达木
达李隆雪决巴雍布尔吉
曲吉可尔陆借尔畏指托学
汉音：三千大界百俱胝之刹，
充满天人受用及七宝，
己身一切受用皆供养，
愿获转*轮王之王位。

曼茶罗观想为无数之三千大千世界中所有的七宝、近七宝、八瑞相、如意树、藏瓶、如意宝、药物、甘露、山水森林等合意美观的一切人天受用及己身三世善根等所珍惜的一切，皆毫无贪着吝惜，供养上师化身之坛城。此为化身曼茶罗。

报身曼茶罗：放置第二铁围山，里面供五堆米等供品。即中央东南西北各一堆。并诵：

藏音：哦门德青杜波贵比响

唉巴阿旦柔唉措布尖
唯永雀比正碰桑耶巴
普丰龙古幸拉学巴尔学
汉意：非低大乐密严之刹土，
具足五定五部坛城者，
供养无量妙欲赞供云，
愿能受用报身之刹土。

曼茶罗观想：于化身曼茶罗之上空自境密严刹即报身之刹，其中所有智慧之相无量殿及任运自成的妙欲供女等不可思议的供云恒时供上师报身坛城。

法身曼茶罗：放置第三铁围山，里面只供一堆米，位于中央，并诵：
藏音：浪指浪达匈尼布木比格
头吉玛嘎雀尼若比尖
古当吐李整巴浪达章
普韦曲格幸拉学巴尔学
汉意：诸法清净童子宝瓶身，
法性游戏无尽非庄严，
供养持身明点清净刹，
愿能受用法身之刹土。

曼茶罗观想于报身曼茶罗上空，于无生本来清净中，无尽光明的现象作为供品供养上师法身坛城。

如是不能观想的初修者应思维：于不可思议三身刹土中有何妙欲供品均为供养上师三身佛。无论是何者，应祈请三宝加持圆满己他一切众生的资粮，清净罪障，证悟法性，究竟获得三身之果。

(三)七堆曼茶罗修法
擦基盘涂香水同上。基面上供七堆米，中央、东、南、西、北，再东和西并诵：
藏音：沙昔福及修章美多杂木
日绕林昔尼列尖巴德
桑吉幸得目德布乐洼尔吉
卓根浪达幸拉学巴尔学
汉意：大地涂香散妙花，
日月四洲须弥山，
缘为佛刹供养故，
诸众愿获清净刹。
峨当古汝那曼杂拉岗尼尔亚达亚目。
七堆米即须弥山，四洲东日西月供养为清净的佛刹。

最后福田及曼茶罗均化光融入自身，增长福寿智总受用，复次专注空性中。起座后诵《普贤行愿品》等回向文而回向善根。

修五加行中的曼茶罗在计数时，最好是三身曼茶罗供十万遍；中等的三万遍三身曼茶罗，七万遍七堆曼茶罗；下等的十万遍都供七堆曼茶罗也可以。如果有条件米和药物每次都供新的，不宜反复供旧的。若无此条件，便根据自己情况而尽量换新的。实在没法换新的，反复用也行。已供过的粮食可以布施鸟类或乞丐，也可以堆集在佛像之前，自己不能用。

三、供曼茶罗之益

现世成就心所望之事，究竟而获佛果皆为圆满资粮之果。圆满有缘福资粮而获佛之色身，圆满无缘慧资粮而获佛之法身，世间及出世一切事有福报均成，无福不成。是故，对此生起耐心和欢喜心，及为度无边众生而供曼茶罗的菩提心。菩萨佛子积资粮及忏悔罪业皆为利他，不为己现世圆满。

大圆满龙钦心髓前行讲义中曼茶罗修法终！

第五、使自相续生起证悟智慧之
上师瑜伽修法

欲即生成就的有缘修行者，最初应依止根本上师，若能找到多世与自己有法缘的上师为最好。若找不到便依止表里如一、可靠、有一定三学功德的善知识。其法相为：别解脱、菩萨、密乘之三戒清净，多闻而精通显密之法，对诸有情有大悲心，知晓显密之仪轨，修持正法而得特别的断烦恼及证法性的功德，能以‘四摄’摄受有缘弟子者。没有依止之前必须要观察，若有这些功德便可依止，若无此功德不宜依止。否则，即会被邪师引入邪道。是故，莲花生大师云：“不观上师如饮毒，不观弟子如跃渊。”受灌顶及听法后无论有无功德皆应恭敬。现在不少人初不观察，盲目依止，而后又谤师，其二者都不如法。大乘上师最起码的要有无伪之世俗菩提心，若有菩提心，与他结缘的所有众生都不会无有利益。遇到具法相的善知识时，应像米拉热巴依止玛尔巴上师那样以“三供养”依止。

这样的上师与佛从功德方面说是一样的，但从恩德方面说是不一样的。善知识的恩比佛的恩德还大。因为，佛广转*轮虽度无数众生，但是现已涅盘，我们无缘无福的众生见不到；善知识在末法时期以种种善巧方便度化咱们难以度化的众生，为咱们开示、灌顶、传窍诀，是故《续经

》云：“谁于俱胝劫，观想十万佛，刹那忆师胜。”又云：“诵修百万遍，祈师一遍胜。”大圆满修法中，证悟法性和遣除其辟碍的唯一方便就是上师的加持。因此观想其它本尊和念诵其它心咒都不如上师修诵法。修行时发现什么违缘都修上师瑜伽，并祈请金刚上师都能消除。其法虽名为前行，但生圆次第都不如上师瑜伽，根本就没有比上师瑜伽更胜的法。仅修上师瑜伽也一定能证悟而解脱。往昔米拉热巴等很多大德都是以上师加持开悟解脱的。

其修法分三：一观想，二积累资粮，三专心祈祷。

一、观想者：观想器世间为莲师刹土铜色吉祥山及莲花光殿，其中央自己观想本体乃智慧胜海空行母，形为金刚瑜伽母，于莲花日轮座上，身红色，一面二臂，三目以喜悦之心视于莲师心口。右手执持能唤醒无明愚痴昏睡的摇鼓于右耳处摇动，左手持能断除三毒之根的弯刀于软腰处。身体裸露，以骨髅及花鬘为饰。显而无实有，如幻如梦。

其头上四指许的空中，有以各种珠宝所成之白莲花，具十万花瓣，花蕊藏红色。其上有日轮和月轮，安坐着自性即无比大悲之根本金刚上师，形色同皈依境时所说。其身相好之光辉普照三界，大悲之显现彩虹及明点中有无教化身及复化身。其外五色彩虹中由根本上师的智慧显现印度及吐蕃(西藏)的大圆满传承上师及本尊护法等，显而无实有。

复次以悦耳之音诵七句祈请文：

藏音：吾景叶吉尼向参
巴玛格沙尔东波拉
亚村确哥恩珠尼
巴玛勇列西斯杂
科尔得康卓盲布各尔
切及吉斯达珠吉
幸吉劳写尔夏斯所
格日巴玛斯地吽
汉音　吾景西北隅
莲花花茎上
获奇妙成就
名为莲花生
空行众围绕
我随汝修行
为加持降临
莲花上师赐成就

此祈请文是一位殊胜成就的空行母所传，具有特殊加持，何人诵此文祈祷莲师，莲师定至其前为他加持，遣除违缘。是故，遇危难时也诵此文祈祷。

此时，从化身、报身、法身等三身刹土中迎请无数的莲师及菩萨空行母融入自己和莲师。

二、积累资粮

显宗修行者多劫中所积累的资粮，密宗的善巧方便一时即能圆满。尤其是密宗的最殊胜福田就是金刚上师，是故在这里于上师莲师座前积累资粮是无上善根。另外，七支供也是殊胜的积资粮的方便。

第一、顶礼支

观想己体变为无数之身，这些身体及六道众生同时向上师莲师磕头，并诵七支供词。磕头时，先于心口合掌，乃表示恭敬之态。掌心含空。合掌有莲花式及小嘎晤(方形的小法器)式。“莲花式”左右中指按于食指及无名指尖合掌，“嘎晤式”左右十个手指指尖各自接合即可。复次将手举至头顶百会处，又手落至喉间，次于心口。然后五轮投地(即额处、二手掌、二膝)，或者全身伏地。前为曲礼，后为伸礼，即短头和长头。手举至头顶时，观想向佛及上师莲师身顶礼，清净身所造恶业。于喉时向语顶礼，清净口所造业。于心口时向意顶礼，清净心所造业。投地时向身、语、意、功德、事业磕头，清净自己身口意共同所造之业。磕头时每一个头都要认真磕，否则，不仅没有善根，反而会成为恶业。身不投地，不合掌，为了方便而往斜上坡磕头等方式均不如法。磕头时要诵，“我身刹尘数，变己敬顶礼。”

第二、供养支

自己实设的五供等供品为观想的所依处，再观想无数供养天女捧各种无尽供品，连同歌舞恒时供养十方诸佛及佛子。每一供养天女又流放无数供品供佛及佛子。于平时所见之山水花果等合意美妙之物以心取而供十方诸佛菩萨。

第三、忏悔支

对无始以来所造之罪发猛厉悔心，而于佛前发露，发誓再不造业。观想，往昔所造诸罪堆集舌上，由福田发光照其皆使清净，后入自性光明中。

第四、随喜支

随喜诸佛转*轮、诸菩萨行利他之事、众生所造之善业等等。见他人行善时不嫉妒，而对此真正生起欢喜心为随喜。若诚心随喜他人的功德；随喜者一定得同样的善根。因此，此是积累资粮非常殊胜的方便。

第五、请求转*轮支

观想己体变为无数之身，于十方刹土中的佛及佛子以及善知识未说法者之座前，供养金轮及右旋海螺，请求转*轮。

第六、请不涅盘支

十方刹土中佛及佛子暂已完毕利生事业，而欲涅盘者等，于其座前己身化为无数，猛厉请求不涅盘，诸佛、佛子答应仍至穷尽轮回之间度众生而不涅盘。

第七、回向支

把上述的六支所积的资粮及三世所造一切善业作回向，回向是把善业归给一切众生。回向时要了知所回向的善业、回向者自己、所给回向的众生，三者皆是如幻如梦无实有。并且思维：我以此善根愿使一切众生暂得人天福报，而究竟成佛。若不会广回向，便可以如是思维："往昔诸佛菩萨如何回向善业，我亦如是回向。"这样的回向也等于清净三轮的回向。一般的回向时念《普贤行愿文》等愿文。若不会诵全文，便诵"文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然"等八句也可以。这里是要诵前行仪轨中的回向文。

七支积资粮与十万遍礼拜同时做是最圆满的。

三、一心祈祷

欲得解脱及佛位者必须证悟诸法的本性，证悟本性的唯一殊胜方便乃上师的加持。而得上师的加持完全要依赖于自己的信心。具有上等信心证悟上等智慧，有中等信心者证悟中等智慧，有下等信心者证悟下等智慧，无信心者不能证悟。印度的那罗巴尊者和藏地米拉热巴尊者，禅宗的慧可和慧能祖师，均为以上师加持令开悟的。

金刚上师乃一切坛城的主尊。见者、闻其名号者、忆念者、触者等的心田中皆会种下解脱的种子。金刚上师的智慧、大悲、能力等每一个功德都是不可思议的，他可给自己赐即身成佛的灌顶及窍诀。我们仅仅祈祷也能获世间及出世间的成就。是故对金刚上师发起无比的信心，能使汗毛竖立，眼泪涌流，如是以猛厉的信心诵念仪轨中的"尊者古汝宝"至"大尊莲师智。"并诵"莲师咒"。其咒至少诵一千万遍。每一百遍咒之后诵一遍上述的"尊者古汝宝"等祈请文。诵完所诵咒数的一半时，诵"我无余依处"至"愿净二障具力者"。如同上述诵。反复观想下面所说的受四灌顶(下面阐述)。开始起座时，诵"以至心祈请"至"愿成所求事"。复次心念传承诸上师的功德及恩德并发起猛厉的信心而诵传承上师祈请文"唉吗吙，由离偏之刹土中"至"显前缘起得佛位。"

复次观想领受灌顶时，边诵边观想："由上师眉间水晶一般的嗡字(<)放光，从自顶门入，清净身业及脉障，获得身金刚加持，得宝瓶灌顶，成为生起次第之器，种下异熟持明者种子，相续安置得化身位的机缘。由喉间的灿烂阿字(=)红宝石般放光，从由喉间入，清净语业习气障，获语金刚加持，得密灌顶，成为诵器，种下寿自在持明者种子，相续安置得圆满受用身位的机缘。由心间天兰色的吽字(>)放光，从自心间入，清净意业及明点障，获意金刚的加持，得智慧灌顶，成为空乐占扎哩(脐轮猛厉火)之器，种下手印持明者种子，相续中安置得法身位之机缘。复由心间吽字射出如流星一般的第二吽字，与自心无别融成一体，清净阿赖耶识之业及所知障，获慧金刚加持，得语言所表示的胜义灌顶，成为本净大圆满之器，种下任运持明者种子，相续安置得究竟之果本体之机缘。"此中随力忆诵心咒。

复次，诵"何日命终时"等十二句。再诵而观想："由上师口间放射红暖之光触于自己所观想为金刚瑜伽母之心口，即时变红光明点并融入莲师宝心间与其成一味。"后安住于空性之中。出定后诵仪轨中的愿文及回向文即"具德根本上师宝"等和铜色吉祥山愿文等愿词。

此上师瑜伽之修法应当作修行要点。修生圆次第时于每一座之初也要修上师瑜伽。走时观想于右肩之上空，做为转绕的所依处。坐时观于顶上，为祈请处。饮食时观于喉间，为供处。睡时观于心脏内，其光满于己体内，心专注于上师之脸部等。将入眠时其光照于体外的有情及器世间，彼等均化光而融入己身，自己也融入上师，上师亦化光渗于无缘法界中。醒时不让起杂念而祈祷上师，复入无缘中。如是修持能成就眠光明及梦化等。早晨起床时，身端直除垢气，清醒后，将不净之器世间观想为莲师之刹土，有情世间观为与上师无二无别的菩萨及空行母，其手执持摇鼓举空中而摇动，鼓声显为音母及字母咒音使一切众生从无明痴睡中惊醒。并诵音字母咒和缘起咒至少七遍。复次诵前行仪轨。修加行时前行仪轨最好每一座诵一遍，至少每日一遍。

清净戒及密乘誓言者，若修好这以上的加行，则虽然没有修正行也能往生莲师刹土，于其刹土中修行，便迅速得成就。

莲师心咒须闭关六个月专诵，最少也要诵一千万遍。

依止善知识的利益尽其方式，详细的内容请阅读龙钦心髓之前行《普贤上师言教》及《心性休息》等引导文。

大圆满龙钦心髓内加行讲义中上师瑜伽终！

如是初修共同外前行：

思维暇满难得，知晓人生价值。

思维死亡无常，鞭策迅速修行。

思维轮回之苦，生发出离大悲心。

思维因果决定，显现均为业力故。

依止正善知识，学其见解与行为。

再修不共内加行。皈依三宝，进入佛门而建立解脱道的基础。发菩提心，进入大乘之门而学菩萨之伟大学处，广利众生。

修金刚萨埵修诵法，以四力清净一切罪障。

供献曼茶罗，圆满福慧资粮。

祈请一切成就之源——根本上师，得加持使成熟自相续。

如是圆满内外前行后，再修大圆满特别的加行，而进入正行修法。如是精进修行，一定能即身成就。

吉祥圆满!

后曰:

暇满难得如昙花，
人生无常似秋云，
百劫因果不错乱，
轮回苦海恒无尽。
三界海涯连天边，
生死潮音几时休?
古来多少行法人，
依此法船渡苦海?
时光如电易消失，
万年世事皆如梦，
虚度暇满难复得，
是故迅速当精进。
往昔我由何处来?
将我又往何处去?
匆匆忙忙我为何:
皮肉血骨何为我?

慈诚罗珠

一九九六年元月于成都

1
这里所说的人，是指处于人道的普通凡夫，以及佛菩萨化现于人道、并以人的形象所出现的化身。

2 《经庄严论》契合大乘经典的义理，汇集了唯实和中观等所有大乘的精华。

3
我们现在的眼识、耳识等五识属于心，不是智慧。心和智慧的差别在于，有执着的、不清净的现象是意识或心；智慧是无执着的、证悟空性的，从现象的角度来讲，智慧是清净的显现。

4
若菩萨欲得净土当净其心。随其心净则佛土净。尔时舍利弗。承佛威神作是念。若菩萨心净则佛土净者。我世尊本为菩萨时意岂不净。而是佛土不净若此。佛知其念即告之言。于意云何。日月岂不净耶。而盲者不见。对曰不也。世尊。是盲者过非日月咎。舍利弗。众生罪故不见如来佛土严净。非如来咎。舍利弗。我此土净而汝不见。尔时螺髻梵王语舍利弗。勿作是意。谓此佛土以为不净。所以者何。我见释迦牟尼佛土清净。譬如自在天宫。舍利弗言。我见此土。丘陵坑坎荆蕀沙砾。土石诸山秽恶充满。螺髻梵言。仁者心有高下。不依佛慧故。见此土为不净耳。舍利弗。菩萨于一切众生。悉皆平等。深心清净。依佛智慧则能见此佛土清净。于是佛以足指按地。实时三千大千世界若干百千珍宝严饰。譬如宝庄严佛无量功德宝庄严土。一切大众叹未曾有。而皆自见坐宝莲华。佛告舍利弗。汝且观是佛土严净。舍利弗言。唯然世尊。本所不见。本所不闻。今佛国土严净悉现。佛语舍利弗。我佛国土常净若此。为欲度斯下劣人故。示是众恶不净土耳。譬如诸天共宝器食随其福德饭色有异。如是舍利弗。若人心净便见此土功德庄严。

5 生盲：一出生就看不见的盲人。

6 不能用开水。

7
按照《俱舍论》的观点，太阳是以东南西北的顺序顺时针而旋转的。对于东、西、南、北各洲而言，从东到西为顺时针方向，从西到东为反时针方向。

8
也即东胜身洲的身洲及胜身洲；南赡部洲的拂洲及别拂洲；西牛货洲的行洲及胜道行洲；北俱卢洲的恶音洲及恶音对洲。

9 轮王七宝：指金轮宝、如意宝、玉女宝、大臣宝、大象宝、绀马宝及将军宝。

10 四隅：即东南、西南、西北、东北四隅。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光二 曼茶罗修法——积累资粮之殊胜方便

曼茶罗修法

——积累资粮之殊胜方便

今天我们讲五加行的第四个修法——曼茶罗修法。

一、供修曼茶罗的意义

曼茶罗是什么意思呢？曼茶罗是梵文满扎纳的音译，“满扎纳”在梵文中有很多种含义，在这里就是坛城的意思。为什么要供修曼茶罗呢？是为了证悟大圆满，也就是为了获得无上的智慧。为什么要证悟大圆满呢？因为我们要从轮回中寻求解脱，并且要有足够的能力去度化众生，所以必须要有大智慧。

如果没有大智慧，我们就无法解决生老病死的问题。而生老病死，却是每一个人都要面临的，而其中的绝大多数人，还是在没有任何准备的情况下面临的。除了专门救度众生的菩萨以外，一般人都是不由自主地投胎于世、迫不得已地饱受病痛、无可奈何地衰弱变老。没有一个凡夫，能够在没有任何后顾之忧的情况下，满怀希冀地翘首盼望死神的光顾。但迫于业力的牵引，最终还是不得不命丧黄泉。

为什么六道众生有着迥然各异的命运呢？这肯定是有某种因缘的，世界上没有无因无缘的事。从古老的外道宗教，到现代的新兴学科，千百年来，尽管各种论着层出不穷、汗牛充栋，却从来没有提出过足以解决这个问题的方法。唯一能够给出正确答案的，只有佛陀所宣说的佛经。如何面对生老病死？解决这个千古之谜的方法也只能来源于佛教。

一提到佛教，有些人就会与烧香、磕头、念经等等联系在一起，以为这些方式就是解决生老病死的良方。究竟是不是这样呢？事实并非如此。虽然烧香、磕头、念经、拜佛还是有一定的功德，但仅仅依靠这些，是不可能推翻轮回的。因为这些形式上的东西，与轮回的根源没有什么冲突和矛盾。要想彻底断除轮回，就必须寻找一种与轮回之因针锋相对的方法，这个方法就是证悟空性。

修五加行的最终目的，就是为了获得证悟空性的智慧。为什么一定要获得这种智慧呢？从小乘的观点来看，为了了脱自己的生死，需要有这样的智慧；从大乘佛教的境界而言，不是为了解决个人的生老病死，而是为了解脱天下所有众生的生老病死，所以我们要获得这样的智慧，这是大乘菩萨的发心。

修习从外加行人生难得开始的这一系列加行的最终目的，就是为了获得这样的智慧。修行的标准，不是以数量来衡量，而是要在质量上达到一定的要求。只有这样，我们才能证悟空性的智慧，才能轻松地断除我执。

什么叫做我执呢？我执分两种：俱生我执和遍计我执。其中的俱生我执，是先天而来的一种我执，比如说我要吃东西啊，我不要痛苦啊，我要快乐啊等等，这是包括畜牲在内的所有众生都具有的东西，我们所有的烦恼也都是来自于这个我执。之所以平时我们只管自己而不管其它人，就是这个我执在作怪。有了这个我执以后，我们就只爱自己，而不爱其它生命，一切行为都是为了自己打算。只有在这个我执彻底消灭了以后，我们才能够全心全意地投入到另一份事业——度化众生的事业当中。比如说，现在很多人放生、念经、磕头、烧香、拜佛，只是为了自身的健康长寿，工作上没有违缘等等，在这些发心当中，都有非常浓厚的自私心。如果想消灭自私的成分，全心全意地度化众生，就必须把我执推翻。

要推翻我执并非轻而易举之事，必须依靠证悟空性的殊胜智慧。但这种智慧也不可能是无因无缘得来的，而是需要聚集产生这种智慧的各种因素。比如说，如果希望丰收，就必须要去种地，并千方百计地创造出种种能够丰收的因素；要种一朵花，就需要具备潮湿、温度、种子、土地等等条件，在全部条件具备了以后，花才能够生根、发芽，并最终吐露出醉人的芳颜。

同样，解脱智慧也不可能从天而降，必须依靠因缘。什么样的因缘呢？就是皈依、发菩提心、金刚萨埵、供曼茶罗、修上师瑜伽等等。要想证悟空性，就必须通过以上方式来积累必要的条件，这些条件也叫做资粮。现在我们是凡夫，虽然在流转轮回的过程中也积累了一些资粮，但我们所积累的资粮还不够成就，所以，让相续中的资粮不断增长是必不可少的。

布施、持戒、忍辱等等都属于积累资粮的方式，但这些方式都不如供修曼茶罗殊胜，这种修法像金刚萨埵修法一样，是密宗特有的修法，依靠这些诀窍，就能迅速积累不可思议的资粮。显宗虽然同样是大乘佛法，同样是寻求度众之方的修法，但因为具体的修法不如密宗，所以成就的速度会慢一点。为了以最快捷的方式积累资粮，获得佛果，我们就需要供修曼茶罗。

二、曼茶罗的具体修法

(一)前期准备

所谓曼茶罗，包含外在曼茶罗和内在曼茶罗两种。外在曼茶罗就是这种用金属或其他原料制成的有形曼茶罗，这种曼茶罗在很多佛具店都可以请到，它能起什么作用呢？我们可以打一个比方来说明，在西藏有一种习惯，如果要替人带口信，为了怕把捎信的事情忘掉，很多人会在手指上栓一根线，当看到这根线的时候，人们就会想起所带的口信。同样，外在曼茶罗所起的作用，也就是一种提醒和观想的工具。外在曼茶罗，又包括修曼茶罗与供曼茶罗两种。

内在的曼茶罗是什么呢？就是要将我们普通人看来是由几块金属与一些供品组成的曼茶罗，观想为五方佛的坛城，或者其他化身、报身刹土等清净与不清净的世界。这不同于小孩子玩耍的想象，因为依靠念诵皈依偈，以及观想的缘起力，的确可以产生不可思议的效果。所以，在两种曼茶罗中，最重要的是内在曼茶罗。也就是说，内心的观想是最重要的。外在的曼茶罗是不是不重要呢？并非如此。外在的曼茶罗还是必不可少的，只有二者的相辅相成，才是修好曼茶罗的必要保证。

供的时候，首先需要曼茶罗盘；其次需要供修曼茶罗的供品。曼茶罗由曼茶罗基、铁围山和曼茶罗宝顶组成。如果以制作材料为标准，也可将曼茶罗盘划分为高低不同的档次：黄金、白银是最上乘的，青铜之类的金属是中等的，铁板、木板是下等的，石板是最低档的。供品也分上

中下等：上等的包括珍珠、玛瑙或者水晶之类的珠宝，中等的为药材，下等的是粮食，最劣等的是沙石。

如果条件允许，就一定要用上等的供品。虽然在佛的境界中，一切都是平等的，没有高低贵贱的分别心，但我们的分别心却会认为，黄金、白银、珍珠等是珍贵难得的物品，如果能用这些物品进行供养，从我们的角度而言，就是给佛供养了非常珍贵的供品，那么我们也必将由此而积累极大的资粮。

当然，如果是不名一文的苦修者，只要发心清净，用沙子也可以代替供品，但必须是在自己的确无能为力的情况下，才能有这样的开许。如果以自己的财力可以提供上等的供品，却因为吝啬而将下等的供品用来供养，就不但不能积累资粮，反而会有过失。所以，在供品和曼茶罗的选择上面，都有一定的讲究，尽量采用好的原料，才是明智之举。

在供修之前，应将曼茶罗基盘与供品擦拭清洗干净。即使用的是类似大理石、花岗石之类的石板，也应擦拭得干干净净、一尘不染。用来作为供品的粮食、药材或者水晶，首先也要挑选出杂质，然后在水里面洗干净。如果是粮食，还需要染色。染色所用的颜料，是由藏红花等药材浸泡而成的香水。藏红花在中药市场都可以买到，藏红花的功效除了可以染色，它还具有一种天然的香味，将藏红花、红檀香、白檀香木、冰片、肉蔻等药品泡在水里，就可以制成有颜色的香水，这种香水首先可以给粮食染色，另外还是喷洒供品不可或缺的香水。这种喷洒供品的香水，是不能用商场出售的普通香水代替的。如果是水晶、玛瑙等珠宝，就不需要染色，只需在洗干净以后，洒上香水，然后晒干即可。这样，曼茶罗盘与供品就准备好了。

供的时候需要两个同样的曼茶罗盘。其中一个曼茶罗，称为所修曼茶罗，在修曼茶罗期间，它就应该一直放在供桌上面。也就是说，如果我们修十万遍曼茶罗需要三个月，那么在这三个月当中，它都应该一动不动地放在供桌上。另外一个曼茶罗，是用来每天供修的，称为供曼茶罗。

这些素材准备好以后，如果有单独的佛堂，就应当将佛堂打扫干净，并洒上上述的香水，然后要设置三层的供桌(见图)。

供桌分三层，最上面的一层置放佛像、经书以及佛塔。佛像表示佛身，经书表示佛语，佛塔表示佛意。佛像就用释迦牟尼佛的像，最好是装过藏、开过光的；经书可以用《金刚经》、《心经》或其他《般若经》，上面再置放大幻化网或大圆满的经书；佛塔也是要用装过藏、开过光的佛塔，如果没有佛塔，用金刚铃也可以代替。

第二层置放所修曼茶罗。所修曼茶罗的供置方式如下：首先在曼茶罗盘的中间放置一堆供品，然后将朝向自己的方向观想为东边，并在东、南、西、北各方分别放置一堆供品，这五堆供品既可以将中央一堆观为毗卢遮那佛，由佛部尊众围绕；东方一堆观为金刚不动佛，由金刚部尊众围绕；南方一堆观为宝生佛，由珍宝部尊众围绕；西方一堆观为无量光佛，由莲花部尊众围绕；北方一堆观为不空成就佛，由事业部尊众围绕。也可以像观想皈依境一样，将中央一堆观为与根本上师无二无别的莲花生大士以及传承上师；前面一堆观为释迦牟尼佛，由贤劫一千零二尊佛围绕；左右两侧观为大小乘的圣者僧众；后面一堆观为经函。供置完毕以后，就将所修曼茶罗放在供桌上不动，直至规定数量修完以后，就可以收回。

第三层置放供品。第一种供品是食子，如果不会做食子，或者因为在气候炎热的季节，食子容易变质，就可以用饼干、水果之类的食物来代替。有一点需要注意的是，很多居士都喜欢把供佛的供品拿来自己享用，甚至想当然地将这些供品视为加持品。但是，依照密宗外密以下的要求，这些供品是不允许自己吃的。虽然在密宗内密中没有这些要求，但内密所要求的境界也是很高的，我们在具体行持的时候，最好遵照保守的要求去做。所以，供佛的供品不能自己吃；

第二种供品是花，应当供养漂亮的鲜花，而不应以塑料、绢丝等为原料做成的人工花代替；第三是供水；第四是供灯；第五是供香。除了供水以外，其它的供品只供一份就可以了，但供水却要供七杯。每个杯子中间的间隙既不能太宽，也不能太密，一般大小的供杯(直径10厘米左右)之间的间隙，为一粒米的宽度；如果是大供杯(直径20厘米左右)，其间隙就是一根手指的宽度，供杯应在一条线上整整齐齐地摆放，倒水的时候既不能因太满而溢出，也不能太少。七杯水每天下午都要收回倒掉，第二天再换上新的凉水6。

这种供养也是有顺序的，最好不要颠倒，供的时候从佛像的右边，也即我们的左边开始供；收的时候从佛像的左边，也即我们的右边开始收。花不一定每天更换，水却应该每天更换，换掉的水不能倒进厕所以及其他不干净的地方，而应倒在花园或者屋顶等干净地方。

这样，供曼茶罗所需要的供桌就已经陈设妥当，下面就开始供曼茶罗。

(二)三种曼茶罗的区别及选择

曼茶罗的修法有三种，其中第一种比较复杂，叫做三十七堆曼茶罗。为什么叫做三十七堆呢？因为有三十七堆供品的缘故，所以就叫做三十七堆曼茶罗，这是最广的曼茶罗修法；中等的叫做三身曼茶罗，三身也即指佛的化身、报身与法身。三身曼茶罗的念诵，包含三个偈子，每个偈子有四句，这样一共有十二句颂词；最简单的曼茶罗修法，叫做七堆曼茶罗，它的念诵包含四句偈颂外加一个咒语。七堆曼茶罗的供品，只需要供置七堆就可以了。

供修十万遍曼茶罗的时候，该选择哪一种修法呢？

对于一般人而言，供修十万遍三十七堆曼茶罗不太现实。三十七堆曼茶罗的修法，主要用于供修曼茶罗每座开始的时候。因为在每座供修之前，首先需要供一至三遍三十七堆曼茶罗。

加行要求供修的十万遍曼茶罗，要根据个人的情况而定。如果时间允许，最好供十一万遍三身曼茶罗，这是最上乘、最圆满的修法；但很多居士都很忙碌，如果实在没有足够的时间，就可以退而求其次，选择中等的修法，也就是三万遍三身曼茶罗，七万遍七堆曼茶罗的修法；如果时间太紧迫，也可以采用最简单的修法，就是供十万遍七堆曼茶罗，然后再供一万遍作为补充，这样就可节省很多时间。但有一点需要明确的是，供养曼茶罗并不是浪费时间，所以不能考虑节省时间的问题，而应将积累资粮放在首位。

至于念诵仪轨方面的要求，如同我们曾经所讲的一样。在修曼茶罗期间，每天修法前，先从前行仪轨的开始一直念到曼茶罗修法，就不再往下念诵，而应一边供修，一边念诵与曼茶罗相应的仪轨。本来在供修的开始，还有其它的仪轨需要念诵，但因为目前还没有翻译成中文，所以就可以不念，而用《普贤行愿品》中的七支供代替即可，之后念诵三遍或七遍百字明。在每天修法即将结束的时候，再将剩余部分的仪轨念完。

供修的时候，首先用左手执持曼茶罗基盘，右手持念珠，(虽然平时我们要用左手持念珠，但供修曼茶罗的时候，则应放在右手计数。)一边念诵百字明，一边用右手腕擦拭曼茶罗基盘。之所以要擦拭曼茶盘，并不是因为曼茶盘上有什么不干净的东西，而是为了以苦行的方式，净除自相续中二障的垢染，开发我们内心潜在的智慧。密宗认为，人的手腕上有智慧脉，通过供修曼茶罗不断地擦拭，就可以使原有的智慧迸发而出。所以，曼茶罗盘要用手腕来擦，而绝不能用毛巾、纸张来擦。擦的时候先顺时针擦三圈，再反时针擦三圈，如果念诵百字明的时间较长，就可以反反复复地旋转。

为了积累资粮，我们不能逃避必要的痛苦，而应仿效前辈大德的行迹，不畏艰难地积攒一切功德。往昔苦修的高僧大德们，在修曼茶罗的时候，首先用手腕的前面擦拭曼茶盘，起疱生疮时，便用侧面擦拭，又起疱生疮时，再用背面擦拭。但是，如果只修十万遍曼茶罗，就必须用手腕擦拭，这是积累资粮所必须经历的苦行。

(三)三十七堆曼茶罗

开始供修的时候，就一边观想三千大千世界，一边念诵供养仪轨：

嗡班杂布美阿吽

协　南巴　达巴　　　王　亲　色　戒萨协

本基清净　　　　　大自在金地

念诵的同时，还要用右手涂抹牛净物及香水。所谓牛净物，是指用黄牛的粪、尿、酥油、酪和乳等五种产出品做成的一种净品。如果不能找到牛净物，就只用香水也可，香水就是我们刚才所讲的香水。

这就像我们平时在打扫房屋之后喷洒香水一样，因为我们以内在的曼茶罗，已经将外在的曼茶罗观想为三千大千世界，如前的擦拭与涂香水，也就相当于在为三千大千世界打扫与洒香水。具体的做法，是用手指沾上香水或牛净物，然后涂在基盘上面。

之后念诵：

嗡班扎日客啊吽

同时用右手拇指与无名指执一堆米，或者一块药材、一块水晶之类的供品，在基盘上顺时针转绕，最后置于基盘中央。为什么要放在中间呢？它有两个含义：表示观想须弥山的种子或表示遣除三千大千世界的魔障。如果有现成的铁围山要放，也应于此时放上。并念诵：

谢　架　热括　耶　给　果　沃

外铁围山围绕

然后一边念诵仪轨，一边安置供堆：

为　色吽拉热耶加波热绕

中央吽(＞)化须弥山王

此时，先在基盘中央放上一大堆供品，代表须弥山［1］。如果担心供品洒落，就需要在基盘下面先铺放一块布，这样供品就不会掉在地上。

安置东胜身洲［2］、南赡部洲［3］、西牛货洲［4］及北俱卢洲［5］等四大洲，无论将自己一方或供养对境方向作为东方皆可，并从旭日升起的东方依次顺时针右旋而放；在放置每一洲东西方7各有的两个附洲8时，仍然按东、南、西、北大洲的顺序顺时针放置，但针对各大洲而言，则应该按先西后东的顺序放置表示附洲的供堆。即东胜身洲的

西侧身洲［6］、东侧胜身洲［7］；南赡部洲的西侧拂洲［8］、东侧别拂洲［9］；西牛货洲的西侧行洲［10］、东侧胜道行洲［11］；北俱卢洲的西侧恶音洲［12］、东侧恶音对洲［13］。其后再放置东方珍宝山［14］、南方如意树［15］、西方如意牛［16］、北方自然稻［17］；然后将轮王七宝9及宝藏瓶供堆依照从东方顺时针右旋的顺序依次置于四方四隅10。即东金轮宝［18］、南如意宝［19］、西玉女宝［20］、北大臣宝［21］、东南大象宝［22］、西南绀马宝［23］、西北将军宝［24］、东北宝藏瓶［25］；再将嬉女［26］、鬘女［27］、歌女［28］、舞女［29］等外供四天女；花女［30］、香女［31］、灯女［32］、涂香

女［33］等内供四天女分别置于四方四隅，其顺序仍然是从东方顺时针右旋(同上)；之后的东、西、南、北，依次为日［34］、月［35］、珍宝伞［36］、事业尊胜幢［37］。放置顺序及观想内容，可以参照下面所附的“三十七堆曼茶罗分布图”。下面一边按照顺序观想，一边放置供堆，并一边念诵：

夏　利　帕　波　　　霍　赞　沃郎
东胜身洲　　　　　南赡部洲
讷瓦浪　秀　　　　　相扎莫年
西牛货洲　　　　　北俱卢洲
利　荡　利　帕　　　鄂呀　荡鄂　呀　烟
身洲及胜身洲　　　拂洲及别拂洲
右　旦　荡兰　求　卓
行洲及胜道行洲
扎莫年荡扎莫年戒达
恶音洲及恶音对洲
仁波其热喔　　　　　画　　森　戒向
珍宝山　　　　　　　如意树
斗　久　瓦　　　　　玛目　波罗朵
如意牛　　　　　　　自然稻
扩　　罗仁波切　　　洛沃仁波切
金轮宝　　　　　　　如意宝
怎母仁波切　　　　　轮波仁波切
玉女宝　　　　　　　大臣宝
浪波仁波切　　　　　达求仁波切
大象宝　　　　　　　绀马宝
玛　混　仁波切　　　得　亲　布　温巴
将军宝　　　　　　　宝藏瓶
给巴玛　　幢瓦玛　　乐玛　　　噶玛
嬉女　　　鬘女　　　歌女　　　舞女
美朵玛　　德　布　玛　　囊　萨　玛
花女　　　香女　　　　灯女
这恰玛　　涅玛　　达瓦　　仁波其　德
涂香女　　日　　　月　　　珍宝伞
秀　力　难　巴　加　为　加　灿
尊胜幢
拉荡美　花　救　彭森　措　巴玛仓瓦美巴的涅　真坚
将此等无不圆满之人天受用供养大恩
匝瓦荡结　巴　吉　波　花　旦喇嘛丹巴　难　拉　沃　瓦
具德诸根本及传承殊胜上师……
结抠。

另外两圈铁围山于何时放置没有具体的规定，一般是在下层供品堆满之后，就将上层铁围山放置其上。最后念诵“将此等无不圆满之人天之受用”时，应在供堆上面无有空隙地堆积供物。念诵“供养大恩具德诸根本及传承殊胜上师”时，则应将曼茶罗宝顶放在上面。如果有充裕的时间，就应当反反复复地供养。

也许有人会提出置疑：为什么佛经的说法，与现代科学关于宇宙星辰的说法不一致呢？难道佛经的说法错了吗？事实并非如此。说法不一致的其中一个原因是：关于宇宙的形成，在佛教内部也有很多不同的说法，这些说法都是为了度化不同根基众生的权巧之说。在古代的印度，无论是在各种宗教的论典，还是在世间人的观念中，这种以须弥山及四大洲等描述日月星辰的宇宙观，好像是世人共同认可的。佛在度化众生的时候，考虑到这些观念与解脱没有太大的关系，为了随顺世人，以免引起不必要的恐慌，所以就没有去推翻这些被当时的世人所公认的观点，而是以宣说解脱之理为主。众所周知，从佛教的究竟观点而言，不仅包括地球或者太阳系，而且包括四大部洲，无论宇宙是圆是扁的概念，都是不承认的，一切万法皆为空性。

另一个原因，是因为众生根基不同所造成的。稍有一些佛教常识的人都知道，不同众生因为内在因素的不同，就可以感受到不同的世界，不同的山河大地。正因为众生根基的千差万别，所以显现出来的外在山河大地也是大相径庭的。所以，对于外在世界的描述，我们不能用自己的感受来判断其正确与否。在供曼茶罗的时候，也就没有必要产生疑问。如果实在要把所供的曼茶罗观想成地球来供也可以，但我们都知道，地球只是银河系中极不起眼的一个星球，这样观想的供品范围就太小了。而三千大千世界的概念却不是局限于一个渺小的星球，所以最好还是观想成三千大千世界。

即使在没有专修曼茶罗的时候，平时每天早晨起床后洗脸刷牙完毕，如果能供一遍曼茶罗，其功德远甚于一般的烧香、供水之类的供养，这是很重要的。这样，三十七堆曼茶罗就算完成了。

(四)三身曼茶罗

接下来就是三身曼茶罗，三身曼茶罗非常重要，其中的化身曼茶罗要放置九堆供品，报身曼茶罗要放置五堆供品，法身曼茶罗要放置一堆供品，具体顺序见图。

外在的曼茶罗需要有三个圆圈(铁围山)，供的时候先供化身曼茶罗。具体方法是：首先在曼茶罗盘上放置第一个最大的圆圈，然后按照首先为中央，其次是东、南、西、北四方，最后是东南、西南、西北、东北四隅的顺序(见图)在基盘上供置九堆供品，这就是外在的化身曼茶罗。内在的化身曼茶罗，就是将曼茶罗盘与圆圈所围成的范围，观想成释迦牟尼佛的化身刹土，也就是我们所处的三千大千世界。将九堆供品，观想成无数三千大千世界中的所有供品，包括金银珠宝、仙山琼阁、丽日和风等一切美好清净的东西，以及自己的身体、财产、三世所积累的所有功德与善根。并观想将这些供品供养给诸佛的化身。这是化身曼茶罗。具体念诵如下：

嗡啊吽　洞　森　杰　定雪瓦差　杰　扬
嗡啊吽　百数俱胝三千世界刹
仁亲那登　拉弥　救　为　但
充满人天七宝等财富
大　利　龙　秀　吉　巴　永　　簸　记
以及我身受用悉供养
秋戒　扣　路　结　为　这　托　秀
愿获转*轮王之国政

第二个报身曼茶罗。具体的供修方法是：在化身曼茶罗的上面，放置第二个中等大小的圆圈，然后按照首先中央，然后是东、南、西、北的顺序供置五堆供品(见图)，这是外在的曼茶罗。内在的曼茶罗，就是先将铁围山所围绕的范围观想成佛的报身刹土，中央一堆观为毗卢遮那佛的刹土；东方一堆观为金刚不动佛的刹土；南方一堆观为宝生佛的刹土；西方一堆观为无量光佛的刹土；北方一堆观为不空成就佛的刹土。再将供品观想为报身五方佛刹土中的珍宝宫殿、供养天女等所有供品，以及自己本来清净的气脉明点，并观想将这一切供养给佛的报身。什么是报身刹土呢？就是报身佛(五方佛等)所在的刹土。阿弥陀佛的极乐世界是报身刹土，金刚萨埵的东方现喜刹土也是报身刹土。念诵仪轨如下：

怄　门得　亲　德波　果　波　扬
报身佛处大乐密严刹
爱巴阿旦　热　额　存沃坚
具五决定五部供堆者
朵　运　秋　波　震　碰　森　益　巴
供养无量欲妙赞供云
破　为　龙　给　扬拉秀　巴　秀
愿获圆满报身之果位

最后是法身曼茶罗。供修的时候，在报身曼茶罗的上面，再放置最小的圆圈，里面只需置放一堆供品。观想什么呢？就是将铁围山内的范围，观想为法身刹土。法身刹土没有凡夫分别心所安立的世界，而是法界光明，加上自己本来清净的心之本性，并观想将这一切供养给佛的法身。一边放置供品，一边念诵：

囊　这难　大　运　讷温　波　哥
现有清净童子瓶佛身
特　结玛　嘎　秋　聂　若　比　坚
大悲不灭法性游舞饰
哥荡特利　怎　巴难　大　扬
供养持身明点清净刹
破　为　秋给　扬拉　秀巴　秀
愿获殊胜法身之果位

以上就是三身曼茶罗的修法，最下面是化身曼茶罗，第二层是报身曼茶罗，第三层是法身曼茶罗。

(五)七堆曼茶罗

七堆曼茶罗很简单的，供修七堆曼茶罗，一般只用基盘而不用铁围山，具体供置顺序是：先在基盘的中央放置一堆供品，然后是顺时针旋转的东、南、西、北各方，最后在东、西方再各放置一堆供品(见图)。

这是七堆曼茶罗的外在曼茶罗，内在的曼茶罗是什么呢？是三千大千世界。中央的一堆是须弥山，其次的四方分别是四大洲，最后的东边是太阳，西边是月亮。观想将日月山河大地等所有三千大千世界中的供品，和自己的一切功德，供养给诸佛菩萨。这就是七堆曼茶罗的修法。

如果内在曼茶罗能修得尽善尽美，供修七堆曼茶罗同样也可以获得异乎寻常的效果。七堆曼茶罗的念诵仪轨，是菩萨化身的国王赤松德赞，向莲花生大师供曼茶罗时念诵的仪轨，这个仪轨是非常有加持力的。具体念诵如下：

萨协布？其　雪？向美朵？展
涂香鲜花遍大地
热绕　朗　协涅谛　坚巴　的
须弥四洲日月饰
桑　吉　相德　莫　得破　瓦意
观想佛刹作供养
卓　根　难　大　相拉秀　巴　秀

愿诸众生行佛刹
章格日那曼扎拉勃匝梅嘎萨莫扎萨巴那萨玛意　阿吽
上师，请享受(以此观想)所发出的珍宝所成之如海坛城供云
(六)注意事项

无论哪一种曼茶罗修法，在每次供完之后，就可以拨过一颗念珠以计数，并将基盘上的供品倒掉，以便开始下一次的供修。如果供品是大米之类的粮食，在有条件的情况下，最好在一座用完以后，就不再重复使用，下一座再更换新的粮食。当然，如果条件不允许，所用的粮食也可以反复使用。换下来的粮食不能自己享用，而应送给乞丐，或者布施给鱼、鸟之类的旁生，也可以堆在佛像前面。如果供品是药材、珠宝等价值昂贵、不能时常更换的物品，就可以反复使用。

供修曼茶罗时，不要过分注重数量，而应该强调质量。如果匆匆忙忙地为了完成数量而没有观想，则即使外在的曼茶罗已经圆满了十万遍，但因为没有供内在曼茶罗的缘故，就如同没有要捎的口信，却在手指上栓一根线一样，是没有用的。因此，最关键、最重要的，是内在曼茶罗。

观想的时候，要尽量做到清清楚楚、认认真真，如果能专心致志地供修，即使供一次曼茶罗，也可以积累非常大的资粮。如果心里没有观想，只是匆匆忙忙地完成了一个表面的数量，虽然不能说没有功德，但却只能起到事倍功半之效。正如我们刚才所说的一样，外在的曼茶罗要供十万遍，但内在的曼茶罗也需要供十万遍，如果内在的曼茶罗不足十万遍，积累资粮的能力就不够强大，甚至极其微弱。

如果用手执持曼茶罗盘的时间较长，就会感到手部极其疼痛。但我们也应该咬紧牙关坚持到底，这也是一种苦行，通过这种方便，可以圆满极大的资粮。当然，如果实在不能忍受，也可以将曼茶罗盘放在桌子上继续进行供修。

刚才我们讲了，在平时不修五加行的时候，也应该每天坚持供曼茶罗，藏地的很多老修行人都是这样做的。这样做的结果，不但在修行上可以心想事成，而且在世间法方面也不会有太多的违缘，甚至有可能获得意想不到的成功。当然，这只是修曼茶罗附带的一种作用，我们不能仅仅为了世间法而去修曼茶罗，而必须清醒地意识到：修曼茶罗的主要目的，是能够早日积累足够的资粮，以便早日证悟空性。从而脱离生老病死，度化无量众生。

无论是修曼茶罗，还是修皈依、发心、金刚萨埵，所有的目的都应该是这样。如果目的没有端正，即使在表面上做得再好，实际上都是不可取的。包括世间法都是这样，譬如，如果心里存有损害他人的想法，则无论表面说得多么天花乱坠、感人肺腑，实际上也不是在利益对方。同样，如果所作的一切，都是为了世间法，那就不可能成为解脱之法。所以，确立正确方向，是一切修法的首要条件。

如果具备出离心和菩提心这两个坚实的基础，即使用河边的沙子作供品，用低劣的石板作基盘，但因为动机殊胜的缘故，即使供一遍曼茶罗，都可以积累不可思议的资粮。反之，如果发心不纯正，只是为了自己的工作顺利、健康长寿，或者下一世的人天福报而修，则即使用纯金打造成曼茶罗盘，选用最上乘的珍珠之类的珍宝作供品，都跟解脱没有任何关系，只能在轮回当中得到一些世间圆满而已。所以，善根的大小并不取决于外在供品档次的高低，而是随发心的高下而增减的。由此可见，修行的动机十分重要。

曼茶罗修完以后，还需要回向。回向的具体方法，我们前面已经讲过，今天就不再重复。曼茶罗的修法就讲到这里，本开示中没有包含的细节，大家可以参阅《普贤上师言教》。

修行的过程，是艰难而漫长的。希望大家不要虎头蛇尾地去追求短暂的快捷，而应坚持不懈、脚踏实地地修持。
附录：
萨迦派三十七堆曼茶罗修法

供曼茶罗时，应当以身口意三门同时行供养。所谓身供养，即指以手执曼茶罗盘并安置供品；所谓口供养，即指供养时口中所念诵的内容；所谓意供养，即指供养时所作的观想，也即下面所观想的须弥山和四大洲等三千大千世界。所观想的内容，不是众生共业所感的现实娑婆世界，而是以自己三时所作善根而成就的，其现相为山河大地等极为圆满的刹土，其本体则为空乐无别。

行供养时，不应以手掌外侧向下放置供品，这样有失恭敬，而应以虎口一侧向下，或以五指尖执供品进行放置。

供养时，先用手腕反复擦拭曼茶罗盘，然后在曼茶盘中央倒一些香水，将无名指和中指并拢，并以这两指将香水引至东北隅，再从东北出发，用香水在盘上涂成四方形，最后涂满盘面。

念“嗡巴杂布米阿吽”时，观想虚空中立即显现风的坛城，其上有金藏大海，海上有金刚黄金地基。念“嗡班扎日客阿吽”时，用手指执供品在盘上右旋一圈，并将其观想为围绕坛城的铁围山。此时，执米的手应不离开曼茶罗盘，在念诵下面“为色吽拉［中央吽化］”中的“吽”

时，直接将手中所执的供品放置少量在基盘中间。若有铁围山要放，也于此时安置。念“热耶加波热绕(须弥山王)”时，在基盘中央放置稍大的一堆供品，并将此堆供品观想为须弥山王，须弥山中间有四级，海面以上高达八万由旬，海面以下至金刚地基之间也是八万由旬，山王以四宝为体，即东面水晶、南面琉璃、西面红宝石、北面黄金，周围有七座金山，山顶为三十三天善见城的一切圆满显现，须弥山的四层和金山上面，住有极其圆满庄严的四大天王。须弥山上空，则是层层排布的欲界天和色界天刹土，具足一切美不可言之妙欲供品。

念“东胜身洲”时，在基盘东方放置一堆供品，观想为白色、半圆形的东胜身洲；念“南赡部洲”时，在南方放置一堆供品，观想为蓝色、三角形的南赡部洲；念“西牛货洲”时，在西方放置一堆供品，观想为红色、圆形的西牛货洲；念“北俱卢洲”时，在北方放置一堆供品，观想为黄色、四方形的北俱卢洲。从东胜身洲开始，在各大洲的西东两方，依先西后东的次第一共放置八堆供品，边供边念“身洲及胜身洲、拂洲及妙拂洲、行洲及胜道行洲、恶音洲及恶音对洲”，同时把各堆供品依次观想为各小洲。所有的大洲、小洲，都要观想成一派风景优雅、美不胜收的壮丽景象，并且在各洲中居住着具足十八暇满、善根成熟的利根众生。

念“珍宝山”时，在东洲内侧放置一堆供品，观想为东大小三洲中所充满的以琉璃、红宝石、金刚钻石、珍珠、珊瑚等各种珍宝所组成的无数珍宝山；念“如意树”时，在南洲内侧放置一堆供品，观想为南三洲里面所充满的七宝所成之如意树，都是以黄金为根须、白银为根、琉璃为枝、水晶为叶、琥珀为花、金刚钻石为蕊，树中能生长一切受用；念“如意牛”时，在西洲内侧放置一堆供品，观想为西三洲里面所充满的如意牛，脚和蹄为琉璃色，身色藏红，每根牛毛都能产生各种妙欲受用；念“自然稻”时，在北洲内侧放置一堆供品，观想为北三洲里面所充满的自然稻谷等，其谷粒色泽饱满、营养丰富，收割之后又可自生。

念“金轮宝”时，在东方供品的再内侧放置一堆供品(以下供品都是放于已置供品的再内侧)，观想为东三洲上空层层叠叠排布的能日行十万由旬、统治四大部洲的千辐金轮；念“如意宝”时，观想南三洲上空数不胜数的能产生无量妙欲受用，其光明可照及一由旬之远，于炎热时清凉、寒冷时温暖，并能遣除一切疾病的不可思议之如意宝；念“玉女宝”时，观想西三洲上空层出不穷的美丽且具有无嫉妒心等各种圆满功德，并具备随欲能生妙触之玉女宝；念“大臣宝”时，观想北三洲上空指不胜屈的能见地下宝藏，如法实施国王一切吩咐的英明贤良之智者大臣。

念“大象宝”时，开始在东南方放置供品，并观想东南上空密布着如大雪山般能摧伏敌军的大象宝；念“绀马宝”时，观想西南上空充满了千百匹半日即能环驰四洲而返的绀马宝；念“将军宝”时，观想西北上空充溢着能不伤害而降伏敌方的将军宝；念“宝藏瓶”时，观想东北上空满布着以如意树枝严饰，并能取出一切受用的宝藏瓶。

念“嬉女”时，观想东南上空不胜枚举的嬉女，身体呈白色，两手持五股金刚放于腰间，并分别展现出各种曼妙舞姿；念“鬘女”时，观想西南上空充盈着姿态万千的鬘女，身体呈黄色，两手持珠鬘；念“歌女”时，观想西北上空身体呈白红色，两手弹奏琵琶的歌女布满视野；念“舞女”时，观想东北上空遍布着婀娜多姿的舞女，身体呈绿色，两手持三股金刚，并跳出轻盈美妙的种种舞蹈。

再从东南开始：念“香女”时，观想东南上空馨香环绕的香女不计其数，身体呈白色，手持香炉；念“花女”时，观想西南上空花团锦簇的花女重叠而布，身体呈黄色，手持花瓶；念“灯女”时，观想西北上空艳光四射的灯女井然而列，身体呈浅红色，手持明灯；念“涂香女”时，观想东北上空千娇百媚的涂香女蜂舞并起，身体呈绿色，手持涂香水。所有的供养天女都应观想为：身体均为立式，并圆满一切装饰。艳丽夺目、魅力无穷、异彩纷呈，犹如祥云般聚积，并变幻无穷地展示着能令生起无漏大乐的各种妖娆姿态。

然后念“日”时，在东方再内侧放置一堆供品，观想一轮炽热光芒朗照十方的杲日；念“月”时，在西方再内侧放置一堆供品，观想一轮清凉光辉朗照十方的明月；念“珍宝伞”时，在南方再内侧放置一堆供品，观想南方上空充满了无数宝伞，均以黄金为柄、如意宝为顶、天锦为盖，具有珍宝严饰；念“尊胜幢”时，在北方再内侧放置一堆供品，观想北方上空以五彩天锦作成、如意宝为顶、黄金为脚、能胜伏对方的尊胜幢缤纷而陈。

如果前面供养时将自己一方作为曼茶盘的东方，则从此时开始，要将基盘的东方朝向供养境，并在整个曼茶盘的各处遍撒供品，再将宝顶置于盘上，双手十分恭敬地持盘举于自己心口处。念“人天受用”时，观想须弥山和四大部洲上空充满了无数八吉祥、轮王七宝、五妙欲等各种人天受用的供品。

以上合计为一个四洲世界，一千个此种世界，外以铁围山围绕，即是最初小千世界；一千小千世界，外以铁围山围绕，即是第二中千世界；一千中千世界，外以铁围山围绕，即是三千大千世界。在整个三千大千世界中，观想有十亿日月四洲，并观想三千大千世界放出百束光芒，一一光端出现量如三千大千世界的宝莲，每一莲上又现一个如上的大千世界，每一大千世界又放百束光，光端现莲，与前相同……，直至最后遍满整个虚空。

所有供品都是如梦如幻，宛如彩虹一般，并且为一切众生所供养。这样以极其虔诚恭敬之心对供养境作供养，并祈祷供养境：愿供养境加持我，能以此功德圆满自他所有众生之资粮，遣除一切罪障，获得佛之三身。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光二 五加行开示录 金刚萨埵修法
五加行开示录
金刚萨埵修法
——清净罪障之殊胜道

今天讲五加行的第三个修法——金刚萨埵的修法。外加行的修法和内加行中皈依和发心的修法，我们已经讲过了。本来外加行是最关键最重要的，但我们不可能重复宣讲。不过，网站上已经准备了可以下载的声音文件，以及整理过的文字资料。没有听讲的道友，可以根据自己的情况进行参考。

一、金刚萨埵修法的基础

外加行修法的主要内容，就是人生难得，寿命无常等修法。修持这些修法的结果，就是出离心。我们曾再三提到过，对于一个修解脱的人来说，首当其冲的就是出离心。

佛教中包含了人天道与解脱道。

所谓人天乘(人天道)，就是在皈依并相信因果轮回的基础上，尽量地持戒、行善，以寻求人天的福报，也就是后世或这一世的健康长寿等等。这样修法虽然能够达到预期的目的，却与解脱毫无瓜葛，因为没有考虑到解脱的缘故；

所谓解脱道，包含了大乘法和小乘法。不考虑其它众生，只是为了寻求自己的解脱而去学法、行善、念佛等等，就是小乘法。不考虑自己，只是为了度化一切众生，而去受戒、皈依、念咒、修行等等，就叫做大乘佛法。

凡是修解脱道的人，必须要有出离心。如果没有出离心，我们就无法与轮回分手。因为，在出离心没有培植出来之前，我们就只有与出离心的违品——贪欲轮回相依相伴。而这个贪欲，就是我们流转轮回的主要因素。有了这样的贪欲心，就会使我们生生世世流转轮回。因此，要脱离轮回，就必须生起出离心。

在出离心的基础上，还需要发菩提心。因为，如果没有菩提心，就不是大乘佛法，而是小乘佛法。所以，对于大乘修行人而言，第二个至关重要的就是菩提心。

出离心与菩提心的含义与修法，以前已经讲过，今天就不必重复，大家可以参照以前的资料进行修学。在出离心与菩提心都已经具备的前提下，就可以修持金刚萨埵的修法。

二、修持金刚萨埵的意义

金刚萨埵修法，属于密宗特有的一种修法，其主要作用是忏悔罪孽。虽然该修法还有其它利益，但所有作用中最重要的，就是忏悔罪孽。

在金刚萨埵没有成佛之前，曾经发过愿：如果不能使任何持我名号，祈祷我而作忏悔的人罪障清净，我就发誓不成佛。现在的金刚萨埵已经成佛了，所以，如果我们念诵金刚萨埵心咒或者百字明祈祷金刚萨埵，就一定能清净所有的罪过。

虽然显宗密宗都有很多种忏悔方式，但金刚萨埵的修法却是最殊胜的。我们都知道，在所有的罪孽当中，从显宗的角度来说，最严重的就是五无间罪；从密宗的角度来说，最严重的就是违犯密乘根本戒。但通过金刚萨埵的修法，就可以令这一切罪业荡然无存。所以在五加行中，就选择了这种首屈一指、不可匹敌的忏罪之方。由此可见，金刚萨埵的修法是非常重要的。

五加行中为什么要讲忏悔的修法呢？因为，我们修五加行的最终目的，是为修持大圆满奠定坚实的基础。而修大圆满的最终目的，是为了能归真反璞，彻底证悟空性光明。因为大圆满修法是所有证悟空性的修法中，最方便、最快捷的。为什么要彻底证悟空性光明呢？因为，虽然我们心中的很多粗大罪孽，通过金刚萨埵的修法能够清净，但要铲除最细微的，也就是让我们流转轮回的主要因素，就唯有证悟空性一途。

证悟空性需要三个条件：第一是获得上师的加持；第二是遣除违缘；第三是圆满资粮。获得上师加持的修法，是上师瑜伽的修法；遣除违缘的修法，是金刚萨埵修法；圆满资粮的修法，就是下一个曼茶罗的修法。其中所谓的“违缘”是指什么呢？就是指罪业。

我们可以回顾一下自己的轮回历程，先撇开不谈自己从无始以来到现在所积累的无以数计之罪业，仅仅这一世，我们所造罪业的数量之多，也是令人咋舌的。从出生开始，不需要别人教唆，不需要别人动员，每天心中的贪欲、嗔恨、傲慢与嫉妒之念便会层出不穷。而信心、慈悲心之类的善念却是那么的微乎其微、无足挂齿。

请大家反躬自问，在每天的二十四小时当中，自己究竟作了多少善业多少恶业？答案十分明确。只要是普通凡夫人，则绝大多数都是罪业，而善业所占的成分必定是微不足道的。

有的人认为，我每天都在念经打坐做功课，应该不会造作什么恶业吧？虽然做功课是一种行善，但有自知之明的人都必须承认，连在做功课的时候，心里还是会不由自主地涌现出贪嗔痴的念头。既然打坐的时候都是这样，那么不打坐时的情形就可想而知了。还有，不仅仅是今天的这二十四小时，包括昨天、前天，乃至飘落轮回中的每一天，无论不知不觉，还是刻意而为，

大家都在不停息地造作恶业。

“事有必至，理有固然”。无论我们是否相信因果，但它本身就是一种自然规律。所谓自然规律，是不以人的意志为转移的定律，包括外在的自然规律与内在的自然规律。类似烧火即会冒烟之类的规律，叫做外在的自然规律；而内在的自然规律，是指善恶等等的念头、杀盗淫妄等等的恶行，必然会招致相应果报，有因必定有果的结论。

比如说，鸟类或者肉食动物一天可以杀死数目可观的生命，然而在它的一生当中，却不会闪现一个善的念头。如果能以智慧之眼去观察它们来世的结局，就足以让人心惊肉跳。与它们相比，我们人类的结局又会好到哪里呢？令人可悲的是，有些披戴着衣冠的人类甚至是禽兽不如的。

如果再这样日复一日，不要说证悟空性，就是想下一世投生人天道都是极其困难而渺茫的，大多数人在此生所造的诸如杀生、偷盗、妄语等等罪孽，已经足够让自己堕入地狱、畜牲道等恶趣。触目惊心的现实，怎能不让人胆寒呢?

天无绝人之路！对因果洞若观火的佛陀，了知到众生的处境，以大慈大悲之心为众生指出了一条忏悔之路。要想削减罪业，获得解脱，只有励力忏悔。而忏悔的方法不是没有，而是多种多样的，主要是看我们自己愿不愿意去忏悔，选择什么样的方式去忏悔。如果不忏悔，这些罪业就会成为影响我们证悟空性的拦路虎。通过金刚萨埵等忏罪修法，就可以使这个问题迎刃而解。

在通过金刚萨埵修法断除罪孽，借助曼茶罗修法圆满资粮，使证悟空性的条件基本上具备了以后，证悟空性也就是指日可待的事。在机缘成熟的时候，肯定是会证悟空性的。所以，我们要修金刚萨埵修法。

三、四种对治力

“工欲善其事，必先利其器。”要修持金刚萨埵，需要具备四个先决条件。如果能具备的话，即使再严重的罪过，都可以忏悔清净。因为这些罪孽都是有为法，是依赖于因缘而存在的，是无常而不是一成不变的。以前的高僧大德也曾经说过：罪孽没有其它的好处，但是它有一个优点，就是通过忏悔可以清净。所以，在具备四个条件的情况下，是可以将罪业忏悔清净的。

不仅密宗的经典，在显宗的经典里也提及过这四个条件。因此，无论显宗、密宗的忏悔，都不能离开这四个条件。在不具备这四个条件的情况下观修金刚萨埵，就只能减轻而不能从根本上清净罪孽。这四个条件，也可称之为四种对治力。

(一)依止力

在忏悔罪过的时候，必须依止某一个对境才能进行忏悔，所以叫做依止力。依止力分内外两种，即外在依止力和内在依止力。外在依止力是观想金刚萨埵；内在依止力就是出离心、菩提心、大悲心以及对三宝的信心。在这两种依止力中，最重要的是内在依止力。前面我们讲过，一旦生起菩提心，仅仅在一刹那间，就可以清净往昔所造的一切罪孽。所以，菩提心是非常殊胜的。

1、外在依止力

这里的金刚萨埵修法，还属于前行阶段，所以对观想的要求还不是很高。按照密宗的正规修法，生起次第一般是修六个月左右。如果在这六个月当中，能够依照经书所指点的方法，努力精进地去做，是完全可以观想得非常清楚的。那么究竟应该怎么观想呢？它是有方法的，不是闭着眼睛空想金刚萨埵的模样，而是要讲究一定的次第，具体方法如下：

首先，就是要请一尊金刚萨埵像(唐卡)，本来单身金刚萨埵像也可以，但这个修法的要求是双身像，所以我们也应该请双身像。佛像一般可分为普通佛像和观想专用佛像两种。普通佛像除了中间的一尊佛以外，还有很多佛像环绕于四周；观想专用的佛像，就只有中间的佛像，而没有周围的佛像。如果找不到观想专用佛像，也可以用一般的金刚萨埵像代替，但在观想的时候，就只看中间的金刚萨埵的像，而不看其它的佛像。

对佛像有两个要求：第一个要求，就是必须符合《大藏经》中佛像的量度尺寸。因为依照这种尺寸所画出的佛像非常标准，一看就能让人生起信心。如果佛像的比例不符合标准，或者是头部太大，或者是眼睛太大，这样的佛像就不能用于观想；第二个要求，就是必须要给佛像开光。

观想的时候，首先要保证房间内有充足的光线，在昏暗的地方是不能作观想的。然后将佛像挂在供桌上方，既不能太高也不能太低，也就是要挂在打坐时眼睛正好对准的位置。然后在佛像的前面供养花、香、水等五供，供品可以简单一些。

在观想初期，每天打坐时只需聚精会神地凝视佛像，有些时候看佛像的脸部，有些时候看佛像上的衣饰，有些时候看佛像手中的金刚铃杵……；有些时候看整体，有些时候看细节，经过一定时间的熏习以后，即使闭着眼睛也能像睁开眼睛观看佛像时一样清晰，清晰到包括金刚萨埵的眼球都能观想得黑白分明。要达到这样的标准，仅仅一两天浅尝辄止似的观想是不够的，必须要花费一些时间和精力。

很多居士反映说，为什么自己老是观想不清楚呢？这都是因为功夫不到家和方法不对的缘故。无始以来，我们所造的罪业是那么地深重，如果想不付出努力，守株待兔般地守候着解脱从天而降，最终必然是一无所获。既然现在有一种方法可以清净这些罪业，即使花一些时间，也是值得的，这样作并不是多此一举。所以，即使在刚开始观想时有一定的困难，但也必须想方设法加以克服。

还有的居士在打坐的时候，时常感觉昏沉困倦，老是想打瞌睡，精神提不起来。遇到这种情况，就可以用凉水洗脸，穿单薄的衣服，坐在光线较强的地方，尽可能地坐在高一点的位置，这样就可以避免昏沉的情况；反之，如果衣服穿得太厚，又坐在光线暗淡、地势较低的地方，就比较容易昏沉，观想的时候也会感觉模糊不清。

用于观想的佛像虽然是唐卡，但我们不能将佛像也观想成像唐卡一样扁平而实有的东西，而是要观想成如同彩虹一般如幻如梦、内外通透的佛之真身。所谓如幻如梦，就像空中的彩虹一样虽然有现象，但却没有实体；或者如梦境一般虽然有山河大地的现象，但实际上却不存在一样。所谓内外通透，就是指没有任何实体性的血肉以及内脏等等。观想的时候，就应当观想这样的金刚萨埵。

具体观想时，首先观想一根四指或一肘长的花茎悬浮于自己(自己跟平时一样，无需观想其它相貌)头顶，并正对着头顶中部的梵顶穴。在花茎上方头顶一肘处，盛开着一朵白色的千瓣莲花。莲花的花蕊处是白色月轮，在月轮之上，是白色的吽(＞)字。猛烈祈祷上师，之后观想于一瞬间吽字变为自己的根本上师，形象为圆满报身装饰的本师金刚萨埵佛父佛母。金刚萨埵主尊面朝观想者前方，以金刚跏趺坐式端坐于月轮之上。

佛像中的佛母，代表着空性；而金刚萨埵佛父，则代表现象。所谓现象，就是我们经常能够看得到、摸得着的东西。中观派认为：一切法都不是实有而是如幻如梦、是空性的。一切现象虽然从我们的角度而言是看得见摸得着的，但实际上却离不开中观所讲的空性。这就是空性和现象的双运，在中观里也叫作现空无别。所有密宗双运像中佛父佛母所代表的含义都是这样的，并不包含被某些人所强加的意义。

至于金刚萨埵佛像所穿戴的衣服装饰，在《普贤上师言教》中讲得比较清楚，此处就无需赘言。以上观想过程，就叫做外在依止力。

2、内在依止力

观想清楚以后，就要从心灵深处对金刚萨埵生出无比强烈的信心，并虔诚地祈祷金刚萨埵主尊，加持我能够清净从无始以来所积攒的罪过。在有些加行引导中，首先观想的金刚萨埵，是显得不太开心的金刚萨埵相貌。为什么要这样观想呢？因为我们现在还有很多罪孽没有清净，在这些罪孽清净完毕以后，我们再观想的佛像就是比较开心的相貌，这其中也有一点缘起，因为诸法都离不开缘起之网，通过这样的观想来制造一种好的缘起，是会有一定益处的。

在生起信心的同时，我们还要想到：即使清净罪业，也不能只考虑自己一个人的罪孽，要为了普天下的所有众生能够清净罪孽而祈祷金刚萨埵。也就是说，要发菩提心。这就是内在的依止力。

3、念诵内容

内外两种依止力具备了以后，就一边观想，一边念诵：

阿　大　涅踏玛　学喔热
啊　于我庸俗头顶上
班　嘎　达沃　旦　戒　为
白莲月垫之中央
吽累喇嘛多吉森
吽成金刚萨埵师
嘎　萨　龙　秀　作　波革
皎洁受用圆满身
多吉这　怎　宁　玛　彻
双运慢母持铃杵
秋　拉　加　索　的巴炯
祈净罪障皈依您

以上就是内外两种依止力的修法，接下来就要修第二个条件。

(二)破恶力

破恶力也可称之为厌患力，其含义是什么呢？就是对自己以前所造的罪孽，生出非常强烈的后悔心。以前，我们在有意无意的过程中，已经造了很多罪孽。其中有些是在愚昧不知的情况下造的，有些是在别无选择的情况下造的，有些是明知故犯的情况下造的。无论如何，现在我们都必须要生出追悔之心。如果不后悔，认为以后还可以继续重操旧业、为非作歹，那么其罪孽就只能减轻而不能完全清净。所以，这是非常重要的。

后悔心是什么样的呢？以杀生为例，如果对自己的杀生之罪，能真诚地生起追悔之心，清醒地意识到这些做法是错误的，并对这些罪恶生起强烈的恐惧感，就可称之为后悔心。就像服下某种剧毒，虽然现在毒药还没有发作，但迟早是会发作的。在我们发现自己已经吞下这种毒药以

后，就肯定会感到惊恐不安一样。我们对自己所造的罪业也应该有恐惧感，而不能抱着无所谓的态度。如果能有后悔之心，就能破坏一切所造之罪。无论密宗还是显宗，无论是金刚萨埵修法还是其它的忏罪修法，忏悔时都必须要具备这一点，这是第二个条件。

(三)恢复力

所谓恢复力，就是发誓不再造作类似罪业的决心。如果认为：虽然我杀了生，但通过忏悔也可以清净，所以我还可以再去杀生。并因此而没有发誓“从今往后纵遇命难也不杀生”的话，就只能减轻而不能清净罪业。只有具备从此不再造作类似罪过的决心，才可以彻底地清净罪业，这是至关重要的。

因为，如果一个人能发誓从今以后不再杀生，那么这个人就基本上可以清净从无始以来直至现在所犯的杀生之罪。如果在此基础上，还能具备其它三个条件，就可以让沉重如山的罪障彻底烟消云散。

在暂时不能完全断除杀生的情况下，针对个别众生，我们也可以发誓。比如发誓从此以后不杀鱼，不杀猪等等；对于那些我们想杀也不能杀到的动物，比如现在已经从地球上绝迹的恐龙，若能发誓不杀，也有相应的功德。因为恐龙是以前存在过的生命，我们曾经也应该杀过，现在能这样发誓，同样也可以清净屠杀恐龙的罪孽；另外，对于很多我们不能接近，也不可能宰杀的生命，比如像老虎、狮子等等，也可以发同样的愿。当然，这只是一种不得已的权宜之计，我们无权鄙视任何一种生命，所有的众生都应该是慈悲的对境，都应该一视同仁，没有任何众生应该遭受生命被剥夺的命运。作为一名修行人，就更应该发誓彻底断绝杀生行为。

如果不具备发誓的意愿，或者深度不够，那么弥补过失、清净罪业的程度也会有所欠缺，所以，我们应该真心诚意地发愿。如果实在无法发誓彻底放弃杀生之行，那就发誓尽量不做，这样发誓也是有用的。这是第三个条件。

(四)现行力

现行力也称为现行对治力。为了清净罪孽，而作的念咒、磕头、放生、吃斋等等行为，都属于现行对治力。但金刚萨埵修法中的现行对治力，是指观想金刚萨埵并念诵百字明。也就是在金刚萨埵座前发露自己的罪业，毫无保留、无有隐藏地将自己能够想起来的罪过，比如去年十月份我杀了一条鱼等等，一一进行忏悔。如果时间地点记得不是很清楚，也可以将自己从无始以来到今天为止所做的一切罪业，在金刚萨埵座前发露忏悔。这样的现行对治力，远远地超越了其它现行对治力的能力。所以，观修念诵百字明的作用是非同寻常的。具体方法如下：

在金刚萨埵观想清楚以后，再观想在金刚萨埵佛父佛母心间，有一轮如同一粒压扁了的芥子一般非常微小的月轮。这时，先念一遍百字明，然后把一百个字观想在月轮上面，笔法的粗细如同一根头发的发尖一般细微。为什么要观想得这么细呢？这是一种诀窍。因为观想得越细小，注意力就会越集中，就越不容易散乱；反之，如果观想得很大，虽然观想起来很容易，但注意力就越不容易集中，随时都有可能散乱。所以，虽然金刚萨埵佛像不一定要观想得很小，但其心间的月轮和字务必要观想得很小很小。还有，本来我们所观想的金刚萨埵，其身体是如同彩虹一样内外透明、也即没有内外分别的。但是，这里观想月轮的位置还是要放在如梦如幻的佛像心间，像十五的月亮一样晶莹圆满。

这一百个字都是梵文，其内在含义的略解，附于下面的念诵内容当中。我们可以通过念诵百字明，祈祷金刚萨埵，加持我能够清净从无始以来到现在，自己所造的一切大大小小的罪孽。下面开始念诵：

救　森　扎　布　托　罗　夏
以猛悔心发露忏
寻　恰　卓拉瓦　江　顿
后遇命难守誓言
秋　特　达瓦记　波　荡
于您心间明月上
吽叶　踏　玛　鄂　记　果
吽字周围咒绕旋
第　巴鄂　记　杰　革　为
诵咒加持自相续
呀　因　得　瓦　救　参　内
父母双运交界处
德　则相切　森　戒珍
菩提甘露如云涌
嘎哦　德　达　匝　巴意
降下白如冰片汁
大　荡　刊　　森　森　坚戒
我与三界众有情
利　荡　拗　梦　德　爱杰
业及烦恼痛苦因
那　敦　的　这　尼　洞　这
病魔罪障煞气垢
玛利　相　瓦　匝　德　索

无余清净祈加持
下面是观想及念诵百字明：
嗡
“嗡”字为咒语的先导，并有善妙、吉祥之义。
班扎萨埵萨玛雅、嘛呢巴拉雅、
金刚萨埵主尊，请您以及(您的)身口意之甚深密誓言恒时守护、保佑(我们)。
班扎萨埵底诺巴底叉、知桌美巴哇、
金刚萨埵，请您安住于我，并与我无二无别。
色度哟美巴哇、
请以无漏大乐之味［证悟光明的智慧］令我满足。
色布哟美巴哇、
令我增长空乐无二之智慧［证悟光明的智慧］。
阿呢埵美巴哇、
请爱怜我！［即慈悲之义］。
萨尔哇斯德玛美扎雅叉、
请立即赐予我殊胜［清净一切罪业等］及共同之一切成就。
萨尔哇嘎嘛色匝美、则当协央格热、
令我于行持一切事业时心地贤善。
吽、
“吽”字是金刚萨埵的种子咒，及诸佛五种智慧之本体。
哈哈哈哈吙、
四个“哈”字，表示令我现前四种灌顶之智慧。
班嘎万、萨尔哇达他嘎达、班扎嘛麦门杂、

祈请一切出有坏如来，请以三金刚［身口意］之智慧、方便与大悲，于双运之中恒时勿舍弃我。
班扎巴哇、
使我的身口意成为三金刚［佛的身口意］而成佛。
嘛哈萨玛雅萨埵啊。

恒时不离超越三时之大时［没有时间分别的法界］誓言大勇士［金刚萨埵］，请令我成就一切如来于无生界中平等味之一体智慧。
(金刚萨埵佛父的后方)
(金刚萨埵佛父的前方)

在没有观想之前，应该尽力观看这一百个藏文字母，在基本熟悉之后，再一边念诵，一边观想：中间是金刚萨埵的种子咒——白色吽(>)字，从月轮中间吽(>)字的位置向主尊前方划一条竖线，在竖线的四分之一处，就是100个字母中的第一个字母嗡(<)，然后就开始顺时针由内到外地逐字观想，最后一个字(=)也要落在这条竖线的终止位置上。(见图)

月轮上面的字母都是竖立的。因为一百个字比较多，所以要在月轮上转三圈，如果所念咒语的字数较少，就可以根据字数情况减少转绕的圈数。有的修法认为，一百个字母只需在月轮的边缘转一圈就可以了。虽然有些密宗修法所观想的字会转动，但在这个修法中所观想的字是不动的。字母之间的密度既不能太分散，也不能互相接触，中间稍有一点空间就可以了。

观想好以后，就开始念诵百字明。一边念诵，一边祈祷金刚萨埵，同时观想月轮上的每一个字如同冰雪消融一般地滴下甘露，通过月轮、花根进入自己的头顶。然后观想从无始以来自己所做的杀盗淫妄等等罪障，变成烟尘雾岚的形态；体内的种种病痛，变成腐败的脓血形象；一切魔障变成蜘蛛、青蛙等小含生的形象。观想以上所有一切，被如同洪水般的甘露之流彻底卷走，并从足底、肛门、毛孔等处黑乎乎地排出体外。这时观想自己下方的大地裂开，所有的冤家债主围绕着死主阎罗王，张着口、伸着手，满心希望地等待着，当流出的脓血等不净物源源不断地流入它们手里、嘴里后，它们都心满意足地合上手嘴，并在心中生起出离心和菩提心。此时，大地又重新复合，恢复原貌。

本身罪孽并不是实有的物质，那些与自己有宿债的众生也不可能在地下等候，但我们观想的时候就要这样观想。通过这样观想以后，自己对他人就不再有任何亏欠，一切的宿债都得以清偿，所有的业障也灰飞烟灭，这就是佛的善巧方便。此时，再观想自己的身体也彻底地除残去秽，被奔流而下的甘露冲刷得一干二净，最后成为内外透明的如同水晶玻璃一般的身体。

接下来，是观想透明身体内的中脉及其四轮。观想中脉四轮，是密宗的一种特殊修法。但因为金刚萨埵修法属于前行修法，所以在这个修法当中，只需简单观想就可以，不用很复杂。具体观想如下：

首先观想身体中央有一中脉，从头顶直至肚脐下的四寸处，粗细如同自己的无名指，不是弯弯曲曲而是很正直的一根脉。中脉观想完以后，再观想从中脉分出犹如伞辐一般的四轮，其中如同花瓣一样的分支叫做脉瓣。脐部幻化轮有六十四脉瓣，瓣端朝上；心间*轮有八脉瓣，瓣端朝下；喉间受用轮有十六脉瓣，瓣端朝上；头顶大乐轮有三十二脉瓣，瓣端朝下。然后再像前面一样明观金刚萨埵降下甘露，自身的中脉四轮以及整个身体，乃至手足指尖，全部充满白色甘露。自他一切众生均由此而获得了四种灌顶，清净了四障。于相续中生起四喜之智慧，并现前

化身、报身、法身、自性身之果位。身体内外清净无暇，没有丝毫罪孽。如此一边观想，一边念诵：

滚　波　大讷莫西　梦　巴意
怙主！我以愚昧无知故
丹　策　累讷　嘎　扬　年
于三昧耶有失犯
喇嘛滚　布　加　作　戒
怙主上师祈救护
作喔多吉怎巴得
亦即主尊金刚持
特　吉亲　布　大　涅坚
具足大悲体性者
卓　沃　作拉大　加　切
众生主尊我皈依
大　荡　森　坚　坛　加戒革　颂　特　匝瓦荡烟拉　各丹
发露忏悔身语意所失毁的一切根本支分
策　年　巴　坛　加　托　罗　夏　所，的巴荡这　巴尼　洞
三昧耶，祈求赐予加持一切罪障、
这莫措　坛　加　向扬　大　巴　匝　德　索
堕罪、垢染全部得以清净。

念诵完毕，观想上师金刚萨埵和颜悦色地说：“善男子，你所违犯的一切罪障都已清净。”然后化光融入自己身体，从而使自身在一瞬间化为金刚萨埵主尊。然后观想在自己所化而成的金刚萨埵心间，有一小如扁芥子的月轮，月轮中央是蓝色的吽(＞)字，吽前面是白色的嗡(＜)字，右边是黄色的班扎(2＃)，后面是红色的萨(？)字，左边是绿色的埵(＜)字，在念诵“嗡班扎萨埵吽”(＜－2＃－？－＜－＞)的同时，观想从五字中分别放射出白、黄、红、绿、蓝的五色光芒，光的顶端有无数供养天女以无量无边供品，供养十方刹土中的诸佛菩萨，令其心生欢喜，从而使自己清净罪障、圆满资粮，并获得解脱之果位。然后又观想这些光芒往下照射六道轮回的一切众生，使他们相续中的所有罪障、痛苦、习气等全部得以清净。此时，一切外器世界化为金刚萨埵的现喜刹土，一切内有情众生变为白、黄、红、绿、蓝五部金刚萨埵，并齐声高诵：“嗡班扎萨埵吽”。

我们要时时刻刻地牢记，在清净自己罪孽的同时，还要观想清净其它众生的罪孽，所以，观想所有众生是必不可少的，这些叫做现行对治力。

四、起座与回向

起座的时候，首先观想外面的金刚萨埵刹土化光融入五部金刚萨埵，五部金刚萨埵也化光融入自身所化的金刚萨埵。接下来，自身所化的金刚萨埵也从边缘开始逐渐化光融入于心间的“嗡”(＜)字当中，然后“嗡”(＜)融入“班扎”(2＃)、“班扎”(2＃)融入“萨”(？)、“萨”(？)融入“埵”(＜)、“埵”(＜)融入“吽”(＞)字的“雅布杰”(()、“雅布杰”(()融入“小阿”(：)、“小阿”(：)融入“哈”(@)、“哈”(@)融入顶部的日月明点(()中，日月明点(()随后又融入于“那达”()，最后“那达”()也如彩虹一般消逝无踪。

“那达”()是一种符号，一般是不写的，它代表什么呢？代表非常细微的空性。当一切都消失于法界空性当中以后，将心里的一切杂念都放下来，什么都不想，心专注于空性的境界当中，不起任何念头，于无缘离戏的境界中安住。尽量保持这种状态，在又一次生起杂念的时候，就将一切器情都明观为金刚萨埵刹土，并开始念诵回向文：

给　瓦德　噫　涅德　达
我今速以此善根
多吉森　华　哲　杰　内
成就金刚萨埵尊
桌　瓦　结　江玛利　巴
令诸众生无一余
得耶萨拉果　巴　秀
悉皆安置于此地

至于回向的方法，我们以前已经讲过多次，《普贤上师言教》中也讲得十分简单明了。只是有一点需要特别强调的是，这里的回向与其它回向稍稍不同的，就是要观想以自己修持金刚萨埵的功德，能够清净自己和其他一切众生从无始以来所造的一切罪孽。至于其它部分的观想，就与其余修法的回向是一样的。

大家如果能将本开示与《普贤上师言教》中的内容结合起来，互相参照，取长补短，就能学到一个完整的金刚萨埵修法。

五、结束语

作为密乘弟子，如果每天早晨能通过这种修法念诵21遍百字明，就能控制自相续中罪孽的增长。所谓的罪孽增长是指什么呢？我们可以打一个比方，如果某天我们杀了生而没有及时忏悔的话，杀生的罪过就会时时刻刻不间断地增长。如果能念诵21遍金刚萨埵百字明，可以控制它的增长，这是最起码的要求。

如果能在此基础上更进一步，也就是于一座当中，依靠这些观想念诵108遍百字明，则能够清净包括犯失密乘戒在内的极其严重之罪孽。当然，这种修法还不能让一切罪业从根本上清净，如果想从根本上彻底清净从无始以来到现在所造的一切罪业，就必须在具备四种对治力的前提下，念诵10万遍百字明，这一点是毋庸置疑的。五加行中金刚萨埵修法所要求的念诵数量是10万遍，在10万遍念完以后，还要再念一万遍作为补充，一共是11万遍。如果再修第二遍加行，也是10万遍，第三遍第四遍还是如此。要求念诵的10万遍百字明，必须是在打坐时念诵的数量。平时走路逛街等等散乱之时所念的数量，只能作为补充，最好不要算在10万遍当中。

平时我们打坐的时候，是不是必须要念108遍百字明呢？不一定。大家可以根据自己的时间，选择适当的修行方式。如果时间比较充裕，就可以多念一些；如果时间比较紧张，就可以适当减少念诵数量。

作为凡夫人，虽然我们时常在发誓要痛改前非，决不继续造罪，但毕竟是“江山易改、本性难移”，想彻底不造罪是不可能的。如果平时在有意无意当中，造作了种种恶业，就要随时忏悔。如何忏悔呢？就是在发现自己已经造罪的同时，如果有可能，就立即打坐，念诵108遍百字明以行忏悔，不是今天念50遍明天又念50遍，而是在一座当中念108遍，这样就基本上能清净当下所造的罪业。

造罪时间越久，就越不容易忏悔清净。特别是密乘戒，在超过三年以后，就很不容易再恢复了。这就像治疗疾病，在病痛刚刚暴发的时候，就很容易得到救治。如果一再拖延，等到病入膏肓的时候，纵使扁鹊复生、华佗再世，并使出浑身解数，也终究无力回天一样。如果这些罪孽没有得到及时的忏悔，当它增长到能力足够强大的时候，再想去忏悔就已经为时晚矣。所以说，忏悔是越快越好。这绝非区区小事，而是非常重要的。这种说法，是具有出世间无上智慧的佛陀，在密宗续部中所讲的了义之理。

千里之堤，溃于蚁穴。希望大家以后能时刻观察审视自己的行为，将一切罪业扼杀于苗头之间，千万不要因讳疾忌医而酿成大错。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光二 十二缘起支——生命轮回的次序

十二缘起支——生命轮回的次序

一、精通十二缘起支的重要性

十二缘起支是佛教里一个重要的思想。十二缘起主要讲了三界(欲界、色界、无色界)中，欲界里的人或者其它胎生有情，经过前世来到现世再去往后世的三个过程是如何发生的。也就是讲，我们来的时候是怎么来的，走的时候是怎么走的。

我们为什么要去了解“怎么来”“怎么走”呢？因为，十二缘起就如同不停转动着的车轮，从不间断，我们虽然已经来了，但是将来还是会这样走的，走了以后还会重头再来，在重新开始的时候，我们每一个人都应该有所准备。十二缘起支里所讲的内容是每个人都必须面临的，当面临这些问题的时候，该如何去解决问题，这是一个非常重要的课题。

十二缘起在《现观庄严论》里虽然是一个难题，但那些比较复杂的部分，我们在这里暂且不谈，目前只讲一些必须学习的关键性问题。

刚才已经提到，十二缘起我们已经经历了成千上万次。虽然经历了成千上万次，但是在这些过程当中，由于我们没有做任何准备，所以至今它仍然没有停止。没有停止的最主要的原因就是，以前在经历十二缘起时，我们缺少了面对它的方法，以至于直到今天，问题一直未能解决。如果今天再不准备解决这个问题，那么轮回的循环是永远不会停止的，它是决不可能自动停下来的。所以，这是一个很重要的问题。

以前曾经讲过，我们不是自愿来的，更不是自愿走的。走的时候谁都不愿意，即使不愿意也得走。众生走时是不自愿、不自由的。同样，众生来时也是不自愿、不自由的。如果那时可以自由选择，就没有一个众生愿意去作牛、作马，但是，我们却经常看到这些可怜的生命。如果真有自由可言，那么，它们肯定选择做人间的国王，或是天堂的帝释天王等等，而不可能选择作牛、作马。这就充分说明了，生命来的时候不是自由、自愿的，愿意也得来，不愿意也得来，为什么呢？

正如以前所讲的，这不是上帝的安排，佛教并不承认人格化的上帝。但是，我们会尊重各个教派，包括外道和无神论的观点。有些人也许觉得这话有些过分，因为无神论认为“不存在轮回”“不存在因果”，这种断见怎么能够去尊重呢？

其实，这个问题在佛经上早已提出，那佛经上的答案是什么呢？答案就是，无神论虽然是不正确的，但是，无神论者至少还对生命进行了思考，从这一点来看，他们比起像畜牲一样只知道吃喝，其它什么都不管，对生命和轮回持无所谓的态度，完全不进行思维的那种人还要好一点。

好在哪里呢？不错，虽然目前持断见者尚未找到真理，但是通过思维的方式，他的见解也会逐渐地转变，这是有可能的。所以，佛教也尊重断见派。而常见派本身就要求信徒行善，所以肯定是要尊重的。不论显宗还是密宗都是这样看待外道的。但是，对于他们的观点，我们仅止于

尊重而已，却并不承认。我们承认什么呢？

我们承认的，就是刚才提到的，众生是在不自由的情况下来，在不自由的情况下走。为什么不愿意走还是得走，不愿意来还是得来呢？这是有因缘的，而因缘是可以改善的，因为它是有为法。

宿命论认为，一切都是命中注定的，一旦注定了，在任何情况下都不能改变，这是一种外道的观点，佛教却不承认。佛教的观点是：虽然定业是有的，但是所谓的定业也不是没有办法改变，若能证悟空性，或者能励力忏悔，则定业也会发生变化。正因为一切有为法都不是命中注定的，而是可以改善的、可以转变的、可以控制的，所以，我们要去了解十二缘起。不了解十二缘起支，实际上就是不了解我们自己。

世俗间所谓的伟人，如很多得到诺贝尔奖的、令人尊敬的专家学者，其实他们也只是精通一些狭窄范畴里的知识，却根本不了解自己，更不了解心的奥秘。现在，我们去了解十二缘起，并非出于好奇，就是为了解决问题。

首先，我们要找出众生总是身不由己地穿梭于六道之间的根源到底是什么。根源找到了，就要去消灭它，只有这样才是真正地找到了解脱轮回的出路。所以，今天要讲十二缘起支。

二、十二缘起支的内容概述

下面，简要地介绍一下十二缘起支的内容。

十二缘起支，有小乘的观点和大乘的观点；在大乘的观点中又有唯识和中观的两种观点；在小乘的观点中也有一切有部和经部的两种观点。所有这些观点，只在细节上有些不同，而在关键问题上都是一致的。那么，我们就不讲细节上的差异，只讲它们之间相同的根本问题。

在佛经里将十二缘起支分成三个阶段：第一个阶段是前世，第二个阶段是现世，第三个阶段是来世。

1、前世阶段。在十二缘起支中，哪些是属于前世阶段的呢？十二缘起支中的第一支叫作无明支，第二支叫作行支，“行”的涵义是什么？因为有了无明和烦恼，就会产生一些身、语、意的行动，造作善和不善的业，这些善恶的业就叫作行。第三支叫作识支，它可以放在前世，也可以放在现世。按一般的讲法，识支可以纳入现世，故而前世阶段只有无明支和行支。

2、现世阶段。第一个是识缘起支，第二个是名色缘起支，第三个是入缘起支，第四个是触缘起支，第五个是受缘起支。这五支是属于现世阶段的。

然后再加上爱缘起支，爱就是凡夫的贪欲；取缘起支，取就是为了满足贪欲而作的行为；有缘起支，有就是轮回的因，即善恶之业，三界、三有是同一个意思，是它的果。这三支虽然属于现世，却是后世的因。前面的五支，再加上这三支一共八支，都属于现世阶段。

3、来世阶段。下一世只有两个缘起支，第一个是生缘起支，第二个是老死缘起支，老和死不分开合为一支。为什么其它都是分开的，只有这两个不分开呢？那是因为有些人是老了以后才死，也有些人尚未老就死了，故而是先老抑或先死，这是谁也说不清楚的，所以把这两个放在一起。

以上一共十二支，分成三个阶段。

三、缘起还灭的锁钥

有无明就有行，有行就有识，乃至有生就有老死。前前为因，有了前前的因，就会产生后后的果，这就叫作缘起的流转。若无明停止，则行自然停止，行停止则识停止，识停止则名色停止，乃至生停止则老死停止。这就叫作缘起的还灭。缘起流转是轮回，缘起还灭是解脱。

现在我们正在经历的是缘起的流转，而我们需要做的是缘起的还灭。缘起还灭则解脱，缘起流转则轮回。还灭和流转的最关键的问题在哪里呢？就是在第一支无明支上。只要我们有无明，其它的就都不可能停止。打个比方，若有火车头，后面的车厢就会跟着走；若火车头停下来，或是根本没有车头，后面的车厢就不可能走。同样的，若十二缘起中的第一个无明支不停下来，后面的就不会停止；无明支若是停下来了，后面的也就无法继续，所以就会解脱。追根究底，还是要推翻无明，断除无明。

譬如，做恶梦的时候，我们会感到和白天一样地恐怖和痛苦，那是为什么呢？有了睡眠就产生梦境，但是，给我们带来影响和痛苦的并非梦境，而是我们的执着，是因为我们把梦境当成实有而导致的。如果做梦时不把梦境当真，那么虽然有梦境的现象，却不可能导致这些恐惧和痛苦。

同样的，在我们流转轮回的时候，为什么会有这么多痛苦呢？就是由于一种执着：原本是如幻如梦的东西，我们却把它当成真实的，所以就有了那么多痛苦。如果我们能够回头，能够证悟它是不实在的、如幻如梦的，这些恐惧、痛苦就都会消失。轮回虽然不一定会立即停止，但从此以后，它也开始逐渐地消失。譬如做恶梦时，如果我们知道自己在作梦，那么，虽然梦境尚未停止，依然在梦中，但是梦里的恐惧和痛苦就会一下子消失。在梦中证悟梦境是虚幻的，所以这一切就都停下来了。现在，我们正在轮回的大梦里，若能从中苏醒过来，也就是说，证悟

一切是空性的，那么，后面的流转也都会停止。

最关键的还是无明，无明就是愚痴，有了这样错乱的观点之后，我们就会把所见、所闻都当成真实的，而正是这种实执，给我们带来了很多痛苦。菩萨证悟之后，精通了一切所见、所闻都是如幻如梦的，所以就没有了痛苦。正因为他没有执着，没有痛苦，所以才能在乃至轮回未空之间呆在这里度化众生；如果他有执着，也同样会有痛苦，那么，他就无法做到永在轮回度化众生了。所以，首先最为关键的问题，还是得断除无明。

断除无明的方法，以前已详细开示过，在此就不再赘述。若简单地讲就是：第一个是出离心，第二个是菩提心，第三个当然是最关键的证悟空性。证悟空性最具体的、如骨髓一般最精华的修法，就是人无我和法无我的修法，不会再有其他的。虽然从理论上讲，还有更多的推理方法，但具体的修法就这两个。这些可以作为前期的修法，为今后修大圆满铺路奠基，最终当然还是要用大圆满的修法来解决问题，这是最好的、最快的、最容易成功的。所以，首先要推翻无明，也就是推翻人我执和法我执。

四、三个阶段及两对因果

实际上，在十二缘起支当中有两对因果，但是划分时，并不是将十二缘起分成前后两世，而是分成了三个阶段。

在两对因果中，第一对因果叫作“能引”和“所引”。为什么叫作“能引”和“所引”呢？所谓“引”，是指引来了后世的五蕴，也就是，若没有前面的因缘，后面的因缘就不会产生，后面的缘起支是由它们引来的，所以叫做“能引”。“所引”是指被“能引”所引来的那些因缘，所以叫做“所引”。

第二对因果是“能成”和“所成”。即如果没有这些因，则后世的五蕴是不可能成立的，因为有这些因，所以就有这些果，因叫作“能成”，果叫作“所成”。

佛所讲的十二缘起支的分别方法，考虑得非常周到缜密，有充分的证据和特殊的意义。在这里我们只是大概地讲一讲，为什么要分三个阶段？前一世为什么只有两个缘起支，而没有其它的？后一世为什么也只有两个缘起支，没有其它的？实际上，这十二个缘起支在每一世中都有。为什么要这样区分呢？这些都是有意义的。

第一个阶段：前世。有了无明，就产生了人我执；因为有了人我执，就希望自己能够快乐；为了得到快乐，就需要很多能够产生快乐的事物；在去争取这些事物的过程中，就会伤害到其他的人，所以会造业，可能造善业，也可能造罪业。这样就产生了第二个行缘起支。行就是善恶的业。

刚才我们讲到，属于现世阶段的有识、名色、触等八个缘起支，其实前世也有这八支，但前世阶段为什么不讲这些呢？因为，这八支并不很重要，主要的是无明支和行支。八支中的爱支、取支、有支实际上就是无明支和行支，只是名字不一样而已；其它的识支、名色支等五支，都不是很关键的问题。今天我们会做这样的一个人，不是因为前世有了识、名色、入、触、受，而完全是因为前世有无明，又因无明而造业的缘故。正是因为这两个缘起，所以才有了今生一大堆的痛苦。这就是为什么前世阶段没有提及其它的，只讲了这两个缘起支的原因。

后世我们转世时，也有识、名色、入、触、受等八支，为什么后世只说生支、老死支，也不说这些呢？因为老和死就是生支的过患。我们生下来之后有什么过患呢？有老和死的过患。正是为了让我们了解下一世投生的过患，所以只说老死。

第二个阶段：现世。现世的第一支是识支。中阴身的心识融入父母受精卵的时候，第一刹那的意识(神识)叫作识缘起支，它只有一刹那，没有第二、第三刹那，第二、第三、第四刹那就属于名色支了。

另外一种说法是，如果建立阿赖耶识，那么，识缘起支就是阿赖耶识。但是不建立阿赖耶识的小乘不这么认为，他们认为识就是心识。无论是心识也好，阿赖耶识也好，投胎第一刹那的心就叫作识。

第二支是名色，是从住胎的第二刹那开始算起的。在受精卵逐渐演变形成人体的过程初期，只有胎形，尚未形成真正的身体，只可以称作人体的一种因而已，这就叫作色支(物质)。那名是什么呢？在《俱舍论》里讲，名就是在住胎初期和意识一起的受、想、行(精神)。所有的意识也好，眼识等前五识也好，都不离开受、想、行，这些就叫作名。为什么叫作名呢？譬如说，人的名字也好，物质的名字也好，都没有像物质一样的阻碍，一个事物可以有三、四个名字，它们相互之间是毫无滞碍的。同样的，受、想、行也是没有阻碍(非物质)的，它们是心识的一个过程，所以叫作名。

佛教中讲的人住胎的五个阶段，在《俱舍论》乃至大圆满的续部里都有提到。尤其是在大圆满的续部里，连这五个阶段的细节都讲得非常清楚。这些经论虽然没有用“细胞”这个名词，实际上却讲到了细胞组合又分裂、分裂又组合的详细而复杂的过程，尤其是大圆满里讲得很清楚。这种讲法令学医的人感到非常惊讶，因为这和现代医学的说法相当吻合。其中，从投胎的第二刹那起，直至尚未形成眼根、耳根等六根之前的这个住胎的阶段就叫作名色支，在此期间有

一段漫长的过程。

第三支是入支，也可以说处支，在十二缘起支中用“入”字。入是指眼根、耳根、鼻根等五根刚刚开始形成，虽然逐渐在发育成熟，但是眼睛还看不到东西，耳朵还听不到声音，……，六根尚无法接触到六尘的阶段，这个过程叫作入支。

第四支是触，就是接触(聚合)，是指眼根、耳根、鼻根等五根都已经成熟，不仅是成熟，而且能够接触到外境的阶段。为什么叫作触呢？例如，在这一阶段中，在具备了三种缘：第一是耳根；第二是声音；第三是耳识，并且在这三者结合以后，耳朵就可以听到外面或母胎内的声音，而且能够辨别声音的大小。能够辨别外境的这种能力就叫作触。这也是一个比较长的过程。

第五支是受。在有了接触以后，就有了痛苦、快乐的感受，这些苦乐感受就叫作受支。受是指从能够辨别苦乐感受的因开始，逐渐成长，直到造业之前的这一阶段。小孩子虽然也会造业，但是大体而言，像成人那样为了自己的生存而去造业的情形，在孩提时代还是比较少的。这一期间有十几年，这一过程叫作受缘起支。

前面提到了两对因果，以上讲的七个缘起支就是其中的一对：无明和行叫作“能引”，它会引起现世的识、名色、入、触、受。什么是“所引”呢？所引就是识、名色、入、触、受，它是由前世的无明和行蕴引起的。这就是第一对因果。

然后就是爱支，爱就是喜爱世间圆满的贪欲心，在佛经中十二缘起支上用的就是“爱”这个字，意思就是贪欲。

爱之后就是取，取是什么意思呢？取就是为了自己的生存、生活而去做很多营生的事情，它也属于业。因为这样做又会造业，又在准备下一世再回来的因素。现在社会上大多数的成年人天天都在做的，就叫作取。譬如做生意，在做生意的过程中，会骗钱、打妄语、参与竞争，在竞争的时候，有意无意之间又会造成很多伤害，做这些就是在造业。

接着就是有支，有可以作两种解释：一是轮回；一是轮回的因，此处解释为轮回的因。轮回的因和行支是一样的，只是用词不同而已，实际上是一回事。行支是上一世造的业，同时又是这一世的因；有是这一世造的业，同时又是下一世的因。有支就是善、恶的业。

因为有了爱(贪欲)以后，就会有取和有，也就是去造业。若是这样，下一世再来轮回的因就已经非常完整了：第一个是爱，第二个是取，第三个是有。那么，我们下一世肯定要轮回了。因为，因已经全部具备，怎么可能没有果呢？肯定是有果的。这三支是指从能够造作非梵行，到生命结束之间的过程。以上所讲的，是这一世的八个缘起支。

第三个阶段：来世。然后是下一世的生。生是什么呢？生就是前面讲的识，也就是投胎的第一刹那，这两个是一样的，只是用词不同而已。

接下来是老死，前面所讲的从名色到受之间的全过程都包含在老和死里。

以上这些就叫作十二缘起支。其中现世的爱、取、有这三个缘起支叫作“能成”，而后世的生和老死叫作“所成”，这就是第二对因果。

五、区分两对因果的意义

轮回的因有远因和近因；轮回的果也有远果和近果。远因是什么呢？远因是前世的无明和前世造的善恶业。近因是什么呢？近因是指现世的爱、取、有。远果是指后世的生和老死，而近果是指现世从识到受的五个缘起支。

即使有远因，但是如果近因不具足，也是不会投胎的。也就是说，虽然我们有了前世的因——无明和行支，但是若能在这一世中修行成就，没有了爱缘起支，彻底地断除了对轮回的贪欲心，那么，即使在往昔所造恶业尚未完全清净的情况下，下一世也不会再投胎转世了。

经书里面讲，木车有两个车轮，若缺了其中一个车轮，车就没有办法行走；同样的，即使以前所有的这些因都存在，但若缺少了贪欲，就不能转世了。

粗大的贪欲要通过出离心来解决，细微的当然要通过人无我的修法来解决。

阿罗汉有远因，但是没有近因——爱支(贪欲)，因为贪欲属于烦恼，而阿罗汉已断尽所有的烦恼。他这一世因为前世的因缘，也会感受很多果报，在《百业经》等经书里讲了很多阿罗汉受报的公案。尽管如此，下一世他却不会再入轮回，因为他没有了贪欲。就是为了让我们了解这些，所以把十二缘起支分成两对因果。

有人会提出质疑：那么，很多高僧大德已经成就了，为什么还有违缘？还有病痛呢？

这有两个可能性。一个可能性可以从十二缘起中看出。虽然高僧大德们这一生修得非常好，已经断除了烦恼，但是以前他们曾经是凡夫，不要说一般的高僧大德，连释迦牟尼佛未成佛前也做过凡夫。凡夫人一定会造业，而因果是永远不会错乱的，不会虚误的。所以，即使是高僧大德，只要他的远因还没有了结、没有还清，那么，这一世他也会感受很多痛苦。但是，感受这些痛苦是他从无始以来到现在，在整个生命循环当中的最后一次。

我们都知道龙树菩萨的故事。乐行国王的太子到他面前索取他的头，龙树菩萨说：“你自己砍断带走吧。”太子用宝剑无论怎么砍他的颈部，都好象在虚空中挥舞般，无法砍断。龙树菩萨就说：“我在五百世以前已完全清净了兵器砍割的异熟果报，但是我曾经在割吉祥草时杀害小虫的异熟果报还未清净，所以用吉祥草可以砍断我的头。”太子割下一根吉祥草，用它砍断了龙树菩萨的头。也就是说，即使像龙树菩萨这么高境界的人，也还是会受因果报应的。所以，一个可能性是，这些高僧大德、成就者们也许还有最后的一些果报尚未了结。

另一个可能性，可以从下面的例子中看出。释迦牟尼佛成佛以后，不可能再受任何因果报应，但是，佛陀为了让世人明白因果不虚之理，仍然会示现生病。例如，舍卫城的恶生国王向释迦牟尼佛的故乡进攻，杀死了七万七千释迦族人，当时，整个城市的街道遍布“鲜血”。因为恶生国王下令，只有当城市的街道上鲜血横流的时候，才能停止杀戮。最后没办法，他的手下只好把很多红色染料倒在水中，把水煮成赤色，在道路上倾泻，看上去就像血流成河一样，恶生国王这才满意。就在那个时候，释迦牟尼佛的头也痛起来，这是为什么呢？因为，释尊前生和那些族人共同造过恶业，佛也说：“因彼恶业，虽然我已证得无上菩提，却仍要感受头痛苦报。如果我没有获得如此圆满的功德，那么今天也会被恶生王杀死。”这当然是不可能的，佛是为了让人们相信因果的存在才示现头痛的。另外，据《律经》的记载，二千多年前的古印度，冬天气候很寒冷，刮风时连竹子都会裂开，当时，很多比丘都因没有鞋、帽御寒而生病，佛也因此而生过病，生病时也会吃药。有一次佛背疼，就请迦叶比丘念经，这种情况也是有的。但这些都是不可能的，只是一种示现。

因为有这些疑问存在，佛就把十二缘起支分开，成为二对因果。在因果问题上连很多学佛的人都是很迷糊的，根本不了解，那教外人士就更不用说了。虽然根本不懂因果是什么，但是很多人胆子很大，还是敢于驳斥、批判。若连因果是什么都不了解，那他驳斥什么？批判什么呢？但是，在众生业力现前的时候，他会有一股莫名的动力和勇气；在某些情况下，魔鬼、魔障也会赐给他们勇气。

在两对因果分开以后，因果、轮回的道理就显露出来：“能成”的主要是欲望，欲望断除之后，就不再有下一世。

六、依十二缘起，反观自省，精进修行

现在我们看看自己，十二缘起支中哪一支没有呢？一支也不少。既然都有，那么下一世继续轮回的准备就已经做得非常充分了，所以我们一定会回来的。回来的时候会回到什么地方，那可就说不定了，得看善恶业的轻重。若是善轻恶重，则回到恶趣；若是善重恶轻，则回到天趣、人趣，但是，在短暂的利乐过去以后，终究还是会堕落的。从长远的角度来看，再怎么反反复复作人或天人，也没有多大意义，在没有完成了脱生死的任务之前，我们始终是不太安全的，随时随地都有可能堕入恶趣。这并不是某些外道所讲的世界末日或审判之类，也不是吓唬人的话，而是轮回中的实际情况。

基本上，我们对于生命两头的认知是比较模糊的，但是现在透过十二缘起支，我们知道了自己是怎么来的，怎么走的，对于生命的两头有了比较清楚的概念：我们虽然不知道前世自己是人还是其他的什么，但是前世一定是有无明的、是有业力的；也不知道后世自己要往哪里去，然而后世一定会有生，会有老和死，这是肯定的。

如果不愿意这样下去，就要将十二缘起还灭。该怎样去还灭呢？烧香、拜佛、念咒可以做到吗？它们也可以成为还灭十二缘起支的一种因缘，但并不是主要的，主要的是什么呢？是修慈悲心？还是修不净观呢？它们也无法解决根本的问题。根本的问题最后只有依靠证悟空性才能解决。若能证悟空性，则远因、近因都会停下来；若远因和近因都停下来了，则远果和近果也都会停下来。譬如，一栋高楼若地基有问题，则整栋大楼都会倒塌；同样的，首先我们要去破坏无明，把无明消灭之后，整个以无明为基础的轮回大厦也都会垮下来。

这个道理只有佛才知道。生死、轮回、因果、意识的本性等等这一切的真相，不仅二、三千年前的那些外道修行人没有掌握，包括现代的科学家和哲学家也不可能了解。所以，他们在这个领域里不是权威，既然他们完全不了解真相，那么，他们又能批判什么呢？

依靠现代的仪器是没有办法来证明和推导人的内心世界的。譬如，一个人在哭的时候，用摄影机可以拍到他正在流泪，发出哭声，外在的表情是可以拍下来的，影片里也看得出来；但是拍不下来的，是他在想什么，他是高兴激动地哭，还是伤心地哭，这在影片里是看不出来的。所以内在的感受、精神，是无法透过仪器直接了解的。同样的，虽然透过仪器的扫描可以看出，人在痛苦或快乐的时候，大脑中的某些部位会有异常的脑波产生，但是，我们却无从了知这些脑波产生的原由。除非这人亲自说：“我当时很高兴”，我们才会知道某种异常的脑波是高兴的反映，并由此确定人在高兴的时候脑部会有这种现象发生。如果任何人从未说起他当时的情感，光靠仪器能够知道吗？不能。所以说，人生命中的这些最关键的精神层面的感受，是没法透过仪器拍得下来、扫描得出来的。所以，这些人自以为了解这个领域，其实根本就不了解，连心理学家们也不得不承认，他们对这个领域的认知是十分有限的。

因此，在这一领域中，我们唯一可信的就是佛陀的教言。因为其中的真谛惟佛了知。这从何而知呢？我们经常看到，很多修行人就是按照这些方法修行成就的。由此可见，这确实是正知正见，是一条正确的道路。

那么，现在我们的任务是什么呢？就是要断除、破坏第一缘起支。在没有破坏它的基础上，磕头、念经、做功德，虽然可以在轮回中享受一些善报，但是它们和第一缘起支没有直接的冲突，所以无法破坏它。要是不愿意流转，那就得用一个和它有直接冲突，并且是非常尖锐的工具去破坏它，这个工具就是证悟无我的智慧，这是很重要的。

说来说去，做的时候还是要从出离心、菩提心，最后是空性着手。除了这三个之外没有第四个，若这三个中缺少任何一个，那也不对，不多不少就需要这三个，这三个就足以推翻第一缘起支。只要破坏了第一缘起支，其它的就都会塌下来，这是非常重要的，希望各位抓紧时间，好好修行。

以前也讲过，在座的多半是在家居士，专门修行的时间相对要少一些，但是即使再忙，每天早上一个小时，晚上一个小时的修法是必须的，决不可能连这点时间都没有。在这段时间里，就从出离心起修，出离心修得差不多的时候，再修菩提心。出离心和菩提心这二个都修好之后，我们可以把中观的修法作为前期修法。最后正式的修法，如果愿意的话，可以考虑密宗的修法，这是很快的；如果不想修密宗，因为要修密宗就得接受密宗的灌顶，接受灌顶就需要守戒，如果认为无法守密乘戒，那也可以只修显宗的修法，这样也同样可以解脱，只是速度不是很快。

这些是每一个人都必须要做的事，而且是非常重要的事。如果这一世虽然知道了这些道理，修法也都掌握得清清楚楚，但仍然不修行的话，那么对每一个人来说，都是非常大的损失。譬如，一个作生意的人亏损了几万、几十万，大家都觉得损失很大，但是，钱这次亏了，下一次还可以挣回来；修法却不是这样，若这一次不修，下一次是否还有这样的机会，就很难说了！

其实，近年来这些关键问题我们反反复复不知讲了多少次，我想很多人都已经清楚这些修法了，清楚了之后就要珍惜，就要起修。惟有这样，才能解决生死问题；惟有这样，才不但能度自己，而且也能度其他众生，这是非常有意义的。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光二 菩提心略修法

菩提心略修法

一、菩提心的利益及其重要性

以前，我曾反复强调过菩提心的重要性及其利益，也要求大家修菩提心。但是其具体修法，这里绝大多数人还没有听过。看书和听讲还是略有不同的，所以，今天讲一讲菩提心的修法。

以前讲过，有了菩提心才能够救度众生，菩提心是我们唯一的依处，除了菩提心以外，不要说世间所谓的圆满，就是出世间声闻、缘觉等小乘修法，都是不究竟的。所以，只有菩提心才能够挽救自他一切众生，只有菩提心才能够解决一切问题。

如果我们有菩提心，就能于一刹那间清净无始以来的罪业，犯别解脱戒和密乘戒的罪过也能清净，同时也能圆满众多资粮，这是菩提心自身所具备的能力。也就是说，即使既没有单独修金刚萨埵等忏悔的法，也没有单独修曼茶罗等积累资粮的法，仅仅依靠菩提心，也可以得到同样的结果。所以，如果有菩提心，一切就都可以圆满。

那么，五加行中为何有积资忏罪的法呢？没有菩提心时，这些修法可以帮助我们发起菩提心；有了菩提心后，再加上积资忏罪之法，则修法的进步会更快、更圆满。之所以需要这些修法，不是因为菩提心不能清净罪业，也并非因为菩提心不能积累资粮。

所以，菩提心是非常重要的。然而，生起真实不虚的菩提心难度很大。从无始以来，我们一直在串习着一切为自己打算，而一心一意、诚心诚意为其他众生打算的念头少之又少，即使有，其范围也非常有限。因为，我们早已习惯了自私自利之心，却从未串习过利他之念，所以，要发起菩提心确实很难。但纵使困难再大，也要励力修习。

如果有菩提心，莫说后世，即使在现世当中，无论遇到的是幸福还是痛苦，自己也都能坦然面对、妥善处理，而且能为众生带来诸多利益。比如说刚刚发起菩提心的人，他虽然没有什么证悟的境界，但是，仅仅依靠菩提心的能力，他也可以给予众生极大的利益。

既然菩提心这么重要，我们应该用何种方法使自己生起菩提心呢？在弥勒菩萨的《经庄严论》中讲道：在前世善根成熟时，有些人便可以产生菩提心。何谓前世善根？它成熟时是怎样的情形呢？

所谓的前世善根也叫做佛种。佛的种子有两种：一个是智慧的种子，另外一个是方便的种子，亦即慈悲心的种子。

1、智慧的种子。智慧的种子成熟时是怎样的情形呢？在《入中论》里讲过，一些大乘根机成熟的人在听到大空性时，会感动得汗毛竖立、眼泪直流，生起极大的欢喜心，此时，这种人便开始成熟了智慧(证悟空性)的种子，他若能继续学修，就有可能很快证悟空性。

2、方便的种子，也称做慈悲心的种子。慈悲心的种子成熟时又是怎样的情形呢？这种人在没发菩提心之前，当看到或听到菩萨无自私心地度化众生的传记时，也会感动得汗毛竖立、眼泪直流，向往之情不禁油然而生，这些表现说明他已经开始逐渐地成熟了方便的种子，此时，他

若能再看一看《入行论》等经论，修一修菩提心的修法，就有可能很快发起不造作的世俗菩提心。

所谓的佛心也就是大乘菩萨的两个佛种。此佛心初步成熟时便有这样两种现象。有这两种现象的人就是大乘菩萨的根机。如果听到空性、般若波罗密多后，没有任何反应；他人宣讲大悲心、菩提心时，也只是听听而已，没有什么感受，这说明其大乘根机尚未成熟。

已经成熟佛种的征兆，就如黎明时的天光。黎明时分，太阳还未升起，天边却已经现出曙光，这说明，太阳很快就要出来了。同样的，有以上两种征兆的人，其前世善根也可以很快成熟。而没有这种征兆，则象在半夜一两点时，不要说太阳，连曙光都没有。

以上所讲的是成熟大乘佛种的两种现象。如果有这种征兆，再加上自己的努力，就可以很快发起菩提心、证悟空性。若没有任何征兆也不用失望，我们是有办法的，只要自己能够去做，佛、菩萨以及善知识们，就一定会将方法给我们讲得清清楚楚，而且只要肯精进，这些方法都是普通人能够做到的。这是很重要的。

佛陀曾经讲过，想成佛的人不要学太多，只需要学一个法，这个法就是大悲心。为什么只需学大悲心呢？如果有了大悲心，一切都很好办。如果没有大悲心，那么不要说为了自己现世的健康长寿，就是为了自己的解脱而闻思修，在大乘佛法中也没有什么意义。如果有大悲心，就有了菩提心的根机，那么，无论你目前的能力有多大，无论你目前的境界有多深，你的一切所做所为都会为其它众生打算。这是佛经上的标准。

现在，我们要反观自心，看看自己与菩提心有没有距离，有多远的距离。若是相距甚远，就一定要精进；若是近在咫尺，就应该更加努力精进，因为，这样做可以很快走上大乘资粮道。虽然，走上大乘资粮道的人也有可能退转，也无法避免永远不堕恶趣(如果这种人犯了菩萨戒，或造了比较严重的罪业，也会堕入恶趣)。但是，这种人即便在恶趣中，也会度化众生。

比如说，若此人转生为畜生，他就会以畜生的身份去利益身边的众生。又如，平时在六道轮回当中最希望死而又不可能死的，就是地狱有情。但是，在佛的传记中记载着，佛在堕地狱时也有过利益众生的决心，而且这个利益众生的念头一经生起，他便立即死去，并往生天界，学佛成道。其他走上大乘资粮道的人也是这样。

在《经庄严论》里讲，有菩提心的人，即或造了堕地狱的业，也不可能近期内堕落，此业在很久以后才会成熟；堕入地狱后，他所能感受到的痛苦也很轻微，历时很短，不同于其他的地狱众生；在感受这些痛苦的同时，他也从未舍弃过利益众生的决心；而且此念一出，他就象从梦中苏醒过来一样，地狱苦报便会立即结束。所以，菩提心是很重要的。

假如只是因为菩提心可以解决自己的痛苦，所以才发心，那么这种出发点并不正确。然而，若首先能以这种心态修习菩提心，然后再不断改善发心的动机，最后能够真正发起菩提心的话，那么其结果还是一样的。

发菩提心和不发菩提心的利害，无须多言，只要看看佛陀与凡夫人，便可一目了然：凡夫人，从无始以来始终只为自己打算，一切都是为了自己的幸福和快乐，可是至今仍然一无所得，依然在轮回中受苦；佛陀，虽然没有希求自己的解脱，没有希求自己的幸福，只是一心一意地投入了度众生的事业，但是他早已成就，圆满了一切功德。《入行论》里就是这样讲的，事实也是如此，这是显而易见的。

现在我们虽然是凡夫人，还没有解决自己的生老病死，但是，若能将自己的问题置之度外，首先考虑众生的解脱，为众生修行，那么，自利就会自然而然成办，不用单独去做。如果为众生修行，不为自己修行，自己便不能成就的话，那么释迦牟尼佛是不会成佛的。因为，自从发了菩提心以后，他再也没有为自己着想过，但事实上他却成就了。这说明，如果我们能够舍弃自私心，一切就都会圆满。

只是我们自己放不下，始终都将自利置于首位，而最终也只能落得竹篮打水一场空，利己做不到，利他同样做不到，自他二利都化为泡影；相反地，佛陀彻底地放下了自私心，一心一意投入到利益众生的事业当中，没有求自己的解脱，而最终他却成了佛，圆满了自他二利。由此可知，菩提心自身就有这样的能力：不求自己的解脱也可以得解脱。所以，菩提心是非常重要的。

我曾多次要求大家，在没有修出离心和菩提心之前，先不要修其它的法。这不仅仅是我的要求，在佛经中也如是记载着释迦牟尼佛的教言：欲成佛者，无须修很多法，只修大悲心一法即可。能够发起菩提心的那种悲心叫做大悲心，大悲心是菩提心的因。所以，在没有修出离心、菩提心之前，修其它法是没有多大意义的。

有些人在修小乘的四禅八定时也会有一些感受，所谓的感受就是心能够平静下来，并能在较长时间内保持这种状态。但是，这有何功德呢？没有什么功德。此修法，佛教有，外道也有，是内道和外道所共有的。如果有出离心、菩提心或空性见，那么就可以将这种寂静修法，做为一种修行的基础；如果没有，那么这种修法究竟属于外道，还是属于佛教，都很难说清楚。

即使我们修禅定时能在二十四小时之内不起一个杂念，那又怎么样呢？没有杂念能解脱吗？在没有杂念的基础上证悟空性，才能解决生死问题，若没有证悟空性，只是心平静下来，也不是很难。以前也讲过，很多动物在冬眠时，心里也没有太多杂念。还有，我们在昏沉时、进入深度睡眠时、或是晕倒时，内心也没有什么粗大的念头。但是，这能解决什么问题呢？不能解决什么问题。

有些人在修了一两天禅定，有了一点感受之后，便自以为了不起或生起好奇之心，因此就会继续修习。而实际上，只有在修起出离心和菩提心之后，才能考虑这些修法；在没有出离心、菩提心之前，不能修这些法，连大圆满也不能修。

为什么不能修大圆满呢？大圆满本身是无上密法，是非常殊胜的。但是，若缺少了出离心和菩提心的帮助，大圆满也有可能成为世间法。以前我曾经讲过，一天早晨，阿底峡尊者说，在印度，他的一个修喜金刚的弟子堕入了声闻的灭定。尊者身边的侍者就问，修喜金刚怎么会堕落小乘道呢？阿底峡尊者讲得很清楚，若不能如理如法地修喜金刚，也有可能堕入小乘，也有可能堕入恶趣。那么，大乘和小乘的差别究竟是什么呢？阿底峡尊者强调，其差别只在于是否发了菩提心，除此之外，就再也没有别的差别了。

目前汉地居士在修行上存在很多具有普遍性的问题。其中有些是比较严重的，有些虽然不严重，却可以导致一系列的问题，或者是与解脱没有太大关系。正是因为缺少了系统修法的教育，才会出现这些问题，这是很危险的。

那么，该如何挽救呢？首先，我们不谈很多理论，只要求先把出离心和菩提心修起来，有了这两个基础，再修任何法都不会走太多弯路。若不修这两个法，而去追求许多其它的灌顶、修法，是会走错路的。暇满人身不会一次又一次获得，若这一次走错了，以后再想重返正途，是很难再有机会的。大圆满、时轮金刚等修法都非常殊胜。但是，若没有出离心和菩提心，它们就会成为世间法。因此，希望大家在修行初期，一定不要修太多的法，只修出离心和菩提心。只是偶尔生起出离心和菩提心，是远远不够的，一定要有感受至深的、稳定的出离心和菩提心，才算得上是一个修解脱法的人。在这两个基础打好以后，我们再考虑其它的修法。

二、世俗菩提心的修法

今天是讲菩提心的修法，而菩提心有两种：胜义菩提心和世俗菩提心。

其一、胜义菩提心。胜义菩提心就是证悟空性的智慧，现在还不讲，基础都没有，证悟什么呢？首先要修出离心和世俗菩提心，从最低限度开始做起。

其二、世俗菩提心。世俗菩提心有两种：一是愿菩提心，一是行菩提心。为了度化一切众生而愿获得佛的果位，这样的念头叫做愿菩提心；不但心里有这样的愿望，而且去实践六度万行，这就叫做行菩提心。先讲愿菩提心，这是最关键的。

怎样才能产生世俗菩提心呢？在修愿菩提心以前，需要先修四无量心。四无量心较广的修法，在很多经书和以前的五加行开示中都有谈及，故今天不再广讲，只是从总体上略讲一下。若想广修，则慈、悲、喜、舍四无量心都要修；若想略一些，则可只修慈无量心和悲无量心；若想最略，最简单的修法就是只修悲无量心，其它的已包含于其中。今天只讲舍无量心和悲无量心的修法，这也属于一种简略的修法。

修法的前后，也就是三殊胜中的发心殊胜和回向殊胜，以前已讲得很详细了，此处就无须赘言，现在便开始讲菩提心的正式修法。

修菩提心时，既不是仅仅把心平静下来，什么都不想，也不是去观想佛像之类的对境，而是要去思维。思维什么呢？思维轮回中的众生彼此之间是什么关系，要去认识这个问题。每个人都有思维的能力，在对问题有了正确的认识以后，就会产生动力，然后便会着手去做，这是很自然的。比如一个做买卖的人，如果他清楚地看到某项计划会带来利润，就会立即开始行动，否则，便会犹豫不决。此外，人们都愿意去做自己喜欢或自认为有益的事情。所以，在发菩提心之前需要思维。

(一)舍无量心的修法

在修舍无量心时，有观想和观察两个阶段。

1、观想。这时所要观想的，不是佛像，不是本尊，而是人。观想什么人呢？就是观想世俗中的人。将打坐前的准备工作做完之后，就静下来，观想自己的左右两边有两排人，右边一排是现世或前世伤害我的仇人，可以是人，也可以是非人；左边一排是我现世的母亲、父亲以及兄弟姐妹等对我有恩的人。这样观想好后，自己便像平时一样，对右边的人发起嗔恨心，对左边的人发起爱心。嗔心和贪心虽然是烦恼，但这时却需要让它们发出来，以便下面继续观察。观想的内容就是这些，下面是观察的阶段。

2、观察。这时，该怎样观察呢？首先观察，刚才我对右边的人生起了嗔恨心，对左边的人生起了爱心，不但这一次生起如此烦恼，而且经常都是这样。以前我认为这是很有道理的，因为仇人害我，我就应该恨他们；而父母等人却有恩于我，我就应该爱他们。但是，现在我要深入地思维一下，这到底对不对呢？思维时，应该从过去、现在、未来三世进行观察。具体的方法是：

(1)观察右边的仇人。首先是过去世。虽然从目前的情况看，右边的这些人是我的仇人，害了我，但是，在过去世中，他们是否始终是我的仇人呢？肯定不是。因为，没有哪个人会生生世世害一个人。在过去的无数世当中，他们肯定做过我的母亲，当他们作我母亲的时候，是怎样对待我的呢？肯定和现在的母亲没有两样。所以，在过去无数世中，他们不但不是我的仇人，没有伤害我，反而是我的亲人，给我带来了种种利益，对我有种种恩德。

其次是现世。在现世当中，他们会不会一辈子都害我呢？这也是不一定的。他们只是目前这样害我，以后，我或者他们都有可能发生变化。一旦发生了变化，在这一生中，他们也会成为有恩于我的朋友。这种可能性是不能排除的。

再次是未来世。那么，在遥远而漫长的未来世中，他们会不会生生世世都害我呢？这是不可能的，他们肯定会再做我的父母。那时，他们会和现世父母一模一样地疼爱我、利益我。

以上是对右边仇人的观察。平时，我们对仇人的嗔恨心很大，经过这样的思维，嗔恨心就可以慢慢减退。

(2)再观察左边的父母亲人。观察的方法与前面一样。

首先是过去世。从目前的情况看，他们是我的父母亲人，赐予了我各种各样的恩惠，是关心爱护我的。但是，在过去世中，他们是否始终是这样呢？不是。在过去世中，他们肯定作过我的仇人，而且伤害过我，就和今天坐在我右边的人一模一样。同样的，坐在我右边的人今天虽然是我的仇人，但是，他们在过去世中做我亲人的时候，也和今天在我左边的人群一模一样。时间改变了，左右两边的位置也会随之而改变。

其次是现世。在现世当中，他们是否会一辈子都利益我呢？这也是不一定的。也许在将来的某一天，我和他们也会因为种种原因而反目成仇。儿女怨恨父母，兄弟姊妹因财产纠纷而相互猜忌，朋友之间互相嫉妒，诸如此类形形色色的事例在现实生活中也是随处可见的。

再次是未来世。那么，他们在未来世会是什么样的呢？未来，他们也不一定做我的亲人。在未来的生生世世当中，他们肯定会一次又一次地做我的仇人。那时，他们也会像现在的仇人那样对待我。

以上是对左边亲人的观察。这样思维以后，对左边亲人的片面爱心也会慢慢减退。

通过观察便会发现，在轮回当中，我们找不到一个绝对的亲人和一个绝对的仇人。此时才会恍然大悟：原来我是如此地盲目，只看眼前的几十年而已。自己所有的爱和恨，就是来自于如此狭小的范围，我一直是根据这短短的几十年中自己的所见所感，来判断谁是我的仇人，谁是我的亲友。如果我的眼光能超越这个范围，看到过去和未来，就会发现以前的判断竟然都是错误的。

这些都是事实，不是为了能够生起菩提心才这样讲，实际上就是这样。如果佛没有告诉我们，我们就感觉不到，就会将亲冤划分得清清楚楚。但是，若从整个轮回的角度观察，谁是仇人，谁是亲人，就是很难区分的。

总之，一切众生都做过我的父母，赐我以恩德，同时也都做过我的仇人，加害于我。既然如此，我对仇人便没有了特殊的嗔恨心，对亲友也没有了特殊的贪心，这叫做无记的舍心。它既非善业，也非恶业，所以不是我们所需要的。我们所需要的，是超越这一层次的境界——对一切众生的平等慈悲。该怎样超越呢？

当贪心和嗔心基本达到平衡时，就可以停止以上的观察，开始修知母、念恩、报恩等修法。

但是，如果在修悲无量心之前没有舍心的基础，我们的贪心和嗔恨心就会太不平衡，就只能对少数人修悲心，而不能对一切众生修悲心，这样就无法修起平等的悲无量心。

这时可以继续观察，他们做我父母的时候，对我都是恩重如山，但是，他们做我仇人的时候，是否对我只有损害没有利益呢？不是这样的。正是因为他们害我，才使我有机会修忍辱，并对他们修菩提心；也正是因为他们害我，才使我对轮回生起厌患之心，并开始走上解脱道。其实，他们的加害也给我带来了很多利益。所以，虽然他们害过我，但是，今天我不想重提旧怨，而只想念其恩德，只就众生利益我的一面进行观察。

(二)悲无量心的修法

接下来，便在无记舍心的基础上，开始修悲无量心。慈无量心或者悲无量心是我们修菩提心时最需要的。

在修悲无量心时，也有观想和观察两个阶段。

1、观想。这时，不用观想很多人，只观想自己的母亲。有些人也许会因为儿时母亲的抛弃等各种因素，而对母亲感情不深。在这种特殊情况下，就可以观想人群当中对自己最亲、最好的人。但一般情况是观想自己的母亲。

怎样观想母亲呢？要把母亲观想在自己的面前，不用观想本尊的相貌，而只观想母亲现在的仪容。如果她已经去世，就观想她生前的容貌。

我们对母亲本来就是有慈悲心的，但是还需要不断加强，然后再将慈悲心迁移到其他人身上。早期是观想母亲，其次则观想目前对我无利无害的普通人，最后便观想仇人。在对仇人成功地修好慈悲心后，再将观想的范围逐渐扩大，最终将范围扩大到天下一切众生。这样一步一步修行是必须的。如果没有这种循序渐进的方法，虽然偶尔会冒出这样的念头："一切众生都是我的母亲"，但是，在遇到一些具体情况时，就不会这样想了。所以，首先从小范围修起，再将对境一点点扩大，这样修是最踏实的。

2、观察。最开始时应该观察现世的母亲，这是因为对现世的母亲容易生起悲心的缘故。这时，可以分成三个步骤来思维：第一是知母，第二是念恩，第三是报恩。

(1)知母。所谓知母，就是要知道一切众生都曾经做过我的母亲，将来乃至获得解脱之间也不例外。对于现世的母亲，这一世就无须观察了。可是还要思维：她不但现世是我的母亲，而且在过去、未来的很多世中也肯定做过我的母亲。观想现世母亲时，这样思维就可以了。

但是，在将范围扩大时，就要知道所有众生都曾经做过我的母亲，这是肯定的。因为，我们的生命源头是极其遥远的。虽然我现在因为无明的遮蔽，而变得如此无知，连明天将要发生的事情都不清楚。而且，在我刚出生，还是一个弱小生命的时候，肯定也有思维和感受，当时我在想什么，有什么感受，我也早已记不得了。然而，这些只是我不知道而已，并不等于不存在。同样的，虽然前后世我也不知道，但这些都是客观存在的。

佛经里讲过，在无始以来的轮转过程中，在三千大千世界的每一寸土地上，我们都死过成千上万次，也生过成千上万次，而大多数的生命都是依靠父母而生的。通过以上推理，我们可以知道，所有的生命都肯定做过我的母亲。不仅过去如此，将来也是这样。对其他人修知母时，要这样思维。这样观察后，就能深深体会到，一切众生都做过我的母亲。这叫做知母。

(2)念恩。所谓的念恩就是指想念、回忆母亲的恩德。在佛经中，将母亲的所有恩德分成了五种：

第一是赐予肉体的恩德。人绝大多数是胎生的，当我们在中阴世界里毫无自由地生活，不断受到极为恐怖的中阴现象威胁，痛苦异常，走投无路，非常渴望能找到一个肉体的时候，因为跟这世母亲有缘，才终于找到了投身之处。那么，我们当然应当知道，没有母亲就不可能有我现在的身体。这是赐予肉体的恩德。

第二是赐予生命的恩德。刚出生时，我虽然有了这个身体，但是，作为婴儿的我是没有自理能力的，不可能依靠自己活下来，是母亲养育了我，而没有让我死去。这是赐予生命的恩德。

第三是赐予财产的恩德。这种恩德，每一个人都知道。小孩子刚刚出生时是一无所有的，身上连一件衣服都没有。但是，作为母亲，却能义无反顾地把自己的财产全部送给儿女。当然，这些是一般的情况，在现在的某些地方，母亲的这种恩德可能会慢慢淡化。但从传统的角度来看就是这样：父母不认为家产是自己的不该给儿女，而是把一生的积累全部送给他们；儿女也毫不推辞地把父母的财产当做自己的来享用。

在以前困难的时候，母亲养育孩子是很不容易的事，特别是贫困的母亲。她是怎样把我们养育起来的呢？在养育过程中她是怎样无私奉献的呢？对此，每个人的实际情况肯定都不一样。然而相同的是，每一位母亲对自己的儿女都有这种深恩厚德，很多畜生也不例外。

我们可以回忆小时候母亲是怎么心疼自己，怎么养育自己的。她辛苦得来的东西舍不得自己用、舍不得供养三宝、舍不得布施众生，把好吃的、好穿的统统让儿女们享用。

在这里，我讲得简单一些，法本上则讲得十分详细，其中的大多数内容是就西藏人的生活而谈的，或许和你们的生活不太相符。但是，你们可以根据自己的亲身经历进行思维。这样思维后，我们会深深地体会到，原来，母亲赐予了我这么大的恩惠。

第四是教世间法的恩德。小孩子刚出生时什么都不懂，连说话、走路、吃饭都不会。这些最基本的生活常识和技能，不是学校教给我们的，都是母亲教的。

第五是赐给修法机会的恩德。因为母亲养育了我们，才使我们有机会学习和修持佛法，这是母亲赐予我们的最大恩德。

在法本上就讲了这五个方面的恩德。除此之外，母亲对自己言之不尽的恩德，都可以拿来一一地反复思维。

对现世母亲修好知母、念恩后，就要将同样的观察迁移到其他人身上，并将范围逐步扩大。其实，只是我们回忆不起前世而已，如果我们可以回忆，并在大街上见到上一世母亲的话，那会是怎样的感觉呢？实际上，无论是素不相识的陌生人也好，还是前面观想的仇人也好，他们都曾经做过我的母亲，将来也会做。在做我母亲时，他们肯定对我有这样的五种恩德。这就是念恩的修法。

(3)报恩。既然已经知道了一切众生在多世累劫中都做过自己的母亲，都对自己有这五方面的恩德，那么最后的结论是什么呢？就是要报恩。这是修悲无量心的最终目的。

确实，平时遇到的所有众生都曾经是自己的母亲，那么，该如何去报恩呢？布施他们一些钱财，或是在他们生病时去照顾照顾，这是不是报恩呢？这是世俗人报达恩德的一种方法，菩萨也并不排斥，可以这样做。但是，这并不能帮助他们解决生死轮回的根本问题。因为，从无始以来，我们彼此之间已经这样做过成千上万次了，然而我和一切众生依然流转至今，没有解决什么问题。

虽然母亲们非常希望自己能拥有一切快乐，甚至包括炎热夏季中一阵凉风的吹拂，但却不知道什么是获得快乐的究竟方法；虽然母亲们真心希望自己能不受一丝痛苦，甚至包括蚊叮虫咬之类的微小苦痛，但却不知道什么是彻底断除痛苦的最佳良方，却被无明所驱使，终日造作与快乐背道而驰的恶行。比如，她们会为了自己的健康无病，而去作宰鸡、杀鱼等痛苦之因，所以永远也无法灭尽痛苦。

因此，我们一定要想办法帮助一切众生解决生、老、病、死的痛苦。生、老、病、死的痛苦该怎样解决呢？是不是用神通和神变来解决呢？不是。让他们明白生死轮回的本体，怎样抛弃烦恼和痛苦，懂得自己该如何走解脱道，这才是最关键的。

为此，就需要为他们传讲佛法，若想最究竟地传讲佛法，就要自己成佛。目前，佛法尚存于世，即使自己没有开悟，也可以依照佛的教言来宣讲佛法。但是，在佛教不存在的时间或地点，若连自己都不懂佛法，就更不可能为他人讲法了。所以，还是需要自己懂得佛法、自己证悟，最终要自己成佛。

由此可知，报恩的方法不是别的，就是要让一切众生得到解脱，这是真正报答母亲恩德的最殊胜的方法。然而，如果我们连自己的烦恼都控制不住，那么不要说度所有的众生，只度一个人都成问题。所以，我们要发愿自己先成佛，再度化众生；也可以发心自己与众生同时成佛；或者是发心让众生首先成佛。让众生先成佛是最殊胜的发心，但实际上这样发心以后，自己还是会先成佛的。

悲心的本体是愿一切众生远离所有痛苦，此修法需要四个具备：1。具备想望：强烈地希求一切众生远离所有痛苦；2。具备发愿：发起愿一切众生远离所有痛苦的心愿；3。具备发誓：下决心以自己的力量而令一切众生远离所有痛苦；4。具备祈祷：祈祷三宝加持自己能够令一切众生远离所有痛苦。

这四个修法必须反复地锻炼。总而言之，悲心 + 发誓成佛 = 菩提心。

(4)观想、思维的次第。在观想好以后，反反复复地思维是十分必要的。因为，人心有一个特点：让它学什么，它就可以学会什么，好的可以学，坏的也可以学。所以，要反复地锻练自心。

世俗人都知道母亲对自己很好，在她刚去世时，总有一阵子会悲痛欲绝。但是，很多人会认为这是自然的规律。而且，他们为了减轻自己的痛苦，还会想尽一切办法将母亲的恩德抛到脑后。于是，过了一段时间后，他们的痛苦也就消失了。

但是，现在我们不能这样做，而是要将那些往事一一地重新提起、反复地回忆，由此便会自然而然地产生报答母亲恩德的渴望。这种心念是世俗人所没有的，却恰恰是我们所要培养的。

这种慈悲心在母亲身上修得很成功的时候，再迁移到一个现世对自己无利无害的普通人身上，对他修知母、念恩、报恩；这样修好以后，再迁移到一个自己今生不但不想利益，而且想还以报复的仇人身上，对他同样修知母、念恩、报恩等一系列修法。修好以后，自己不但对他没有了嗔恨心，而且有了很强的报恩之心。

我们虽然对现世母亲、一个普通人以及一个仇人生起了报恩之心，但是还没有对人群修悲无量心。所以，要将范围逐渐扩大到一个村、一个乡、一个县……最后便观想无边无际的有情，对所有众生修悲无量心。

这样修好后，我们在世间便再也找不到一个所谓的敌人，一切众生都是我的亲人，都是我的父母，这不是一时的豪言壮语，而是内心感受至深的体会。那时我们便会一心一意地帮助他们，而且不是一般的帮助，就是要解决一切众生的生、老、病、死，心甘情愿为此修法。从此以后，我们就有了真正的菩提心，成为真正的菩萨。菩提心，就是通过这些修法得来的，不可能从天而降，也不可能由地而生。

在今天的开示中，讲了四无量心中的舍无量心和悲无量心，是简略的修法，广的修法(四无量心)请看五加行中的菩提心修法。

三、依次第修菩提心

你们在正式修行时，先要修出离心，也就是修外加行的人生难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这四种修法。出离心修好以后，暂时不要考虑静坐、参禅等其它修法，而是要先把菩提心修出来。没有菩提心，就没有了目标，连目标都没有，还参什么禅？修什么大圆满呢？这好比人在远行前，需要首先明确希望到达的目的地，辨清方向后，再仔细观察道路状况，然后才能

开始行动，脚踏实地地迈向终点。若连目标和方向都没有确定，这不是盲动又是什么呢？这样做是不可能有何结果的。

所以，出离心修到标准的时候，就开始一步一步地修菩提心，若自己肯循序渐进地下工夫精进，就绝对可以成功。因为，以前所有走上菩提道的人都是这样修起来的。所以，只要肯修，就一定会修起来；但是，如果不肯修，就永远都是凡夫人，永远只会为自己着想，为自己打算，最终连自利也不能成办。

这是宁玛巴的一种大圆满前行发菩提心的修法。这个修法简单易行，能力很大，效果显着。你们都看过《普贤上师言教》，其中的修法没有这么详细。此修法出自于《普贤上师言教》的一个笔记，其中将如何修菩提心讲得十分清楚和详尽，萨迦派和格鲁派的菩提心修法也基本上是这样的，你们照此去修，肯定能够发起菩提心来。

有了菩提心，其它的就很好办。那时是不是成佛了呢？不是，离成佛还很远，但从此以后的修行速度就很快了。在菩提心没有修起来之前，我们不要考虑很多修法。先把菩提心修起来，然后再修其它的法。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光三 居士五戒

居士五戒

有不少皈依佛门多年的居士，都对居士五戒的具体细节不太清楚，为了令大家能够正确地进行取舍，今天简单地介绍一下居士五戒。

一、总述

戒律包括居士戒、沙弥戒、比丘戒等等。其中的居士五戒，是佛陀对佛教徒的起码要求。

自古以来，学佛的人就可分为两种——在家人和出家人。因为出家人不用处理很多的世俗事务，可以毫无牵挂地将所有身心都投入到修行当中，所以对出家人的要求就比较高。作为出家人，就应受持难度较大的沙弥戒与比丘戒等等；

而作为在家人，则需要面对各种生存的压力、世事的牵绊，所以相对而言，就往往达不到太高的标准。因此，佛陀对在家人戒律方面的要求也就比较低。即便如此，作为在家人，也必须受持不同层次的居士戒。

居士五戒属于别解脱戒。为什么称为“别解脱戒”呢？所谓别解脱，也即别别永久解脱或分别永久解脱的意思。分别解脱的内涵虽然有多种，但最主要的，就是谁受持该戒，谁就会得到永久解脱的意思。比如说，两人当中一人受戒，而另一人不受戒，则受戒的人可以获得永久的解脱，不受戒的人就不能获得解脱。

是否所有人所受持的杀盗淫妄酒五戒都称为别解脱戒呢？并非如此。杀盗淫妄酒五戒可分为三个层次——世间的五戒、小乘的五戒以及大乘的五戒，共计十五条戒。也就是说，不杀生戒可以分为世间的不杀生戒、小乘的不杀生戒以及大乘的不杀生戒三种。举一反三，不与取(盗)戒、邪淫戒、妄语戒、酒戒也都可分为三种。区别三个层次的依据，就是以前所讲的三个差别。

同样，沙弥十戒也可分为三种，也即三十条戒，包括世间的十戒、小乘的十戒以及大乘的十戒；依此类推，二百五十三条比丘戒、三百六十多条比丘尼戒等等，都可以分为三个层次——世间的戒律、小乘的戒律以及大乘的戒律。

是否属于别解脱戒，就要根据受戒人的动机来判定。如果一个人受持五戒的动机，是为了今生的健康、长寿，为了来世可以转生为天人，或者具有名利、地位、财产、健康等等的人，就只能称为世间五戒，世间五戒与外道的戒律是没有区别的。

包括现有的和释迦牟尼佛住世时古印度的很多宗教在内的外道，都制定了本宗教特有的戒律，其中有些外道的戒律比佛教的戒律还要严格。比如说，佛教认为：在走路的时候无意间踩死蚂蚁，或者在烧火以及点灯的时候，无意中烧死了飞蛾、小虫，因为当事人不是故意而为，即没有杀生的动机，所以就既没有犯戒，也没有罪过。但有些外道却认为，以上行为也有杀生的罪业；另外，有些外道认为：即使在荒无人烟的地方，如果没有人将水井、河流等处的水给予自己，自己却擅自饮用，就犯失了不与取戒(盗戒)。尽管外道的戒律比较严谨，但这些戒律却只能称之为戒律，而不能称之为别解脱戒。

为什么这些与外道相同的五戒不属于别解脱戒呢？因为，在不具备出离心的前提下，所有的戒、定、慧，都只能属于世间的戒、定、慧，其果报充其量就是在以后流转六道轮回的时候，可以享有好的善报，除此之外，绝不会让我们超越轮回而获得永久的解脱。比如说，如果断除了杀盗淫妄酒，最多只能临时性地让我们脱离恶趣，投生善趣，却不能彻底脱离六道轮回，所以不能称之为别解脱戒。

而在具备出离心的前提下，所受持的戒体，就属于别解脱戒。守持别解脱戒，就可以令我们获得永久的解脱。

别解脱戒可分为大乘的别解脱戒与小乘的别解脱戒。如果要使所受的戒体成为小乘的别解脱戒，就必须具备出离心。出离心是小乘别解脱戒的起码要求，如果具备了出离心，则所受的戒体

至少可以算得上是小乘的别解脱戒。

因此，如同受持菩萨戒之前，需要有不造作的世俗菩提心，只有在世俗菩提心的基础上，才能得到真正的菩萨戒一样，我们在受五戒之前，最好也要培养起出离心，在具备出离心的前提下，哪怕受持一条戒，也属于别解脱戒，否则，就只能成为一种形式，而不能获得别解脱戒的戒体。至于出离心的内涵，我们以前已经讲过多次。修持出离心的方法，就是四个外加行的修法。

总而言之，无论所受持的戒条再多、再严格，如果不具备出离心，则所受持的戒体都不是佛教所特有的，所以不能称之为别解脱戒，而只能称为世间的戒律。

请大家回头反观一下，自己在受持居士戒的时候，究竟抱着什么样的目的。如果发现自己当时并不具备出离心，则从受戒之日起直至今天，我们心中所有的戒体，就并不是佛教所说的戒定慧三者之一的戒，而只能算是一种与外道相同的世间之戒。

怎样才能使其变为别解脱戒呢？是否需要重新受戒呢？不需要。要改变目前的现状，使以前的所有戒体变为别解脱戒，只需从现在开始培养出离心。在生起出离心的当下，我们以前所受的戒体立即就可以成为别解脱戒。

因为，所谓的戒律、智慧、禅定，都是指某人心中的功德，这些东西是互相影响、相辅相成的。在生起出离心以后，出离心就会对原有的戒体起作用，既不需要舍弃以前的戒体，也不需要重新受戒，自身所有的戒体自然而然地就可以成为别解脱戒。

如果我们还能更上一层楼，在生起出离心的前提下，进一步培植起无伪的菩提心，则以前所受的戒体就可以成为大乘菩萨的别解脱戒。

以前我们也讲过，如果没有这两个关要，包括大圆满都有可能变成世间法。既然连无与伦比的大圆满都可以成为世间法，位居其下的其他法又怎么可能不成为世间法呢？由此可见，出离心、菩提心是通往解脱不可或缺的必由之路，我们必须想方设法培养起出离心与菩提心。

在此之前，也许大多数居士并不清楚如何才能受持一个完整的别解脱戒，今天了解以后，也许很多人都会有一种芒刺在背的感觉，因为以前自以为是的戒律、行善、修心等等，都发生了决定性的变化，很多事情都需要从头开始。但这也不要紧，亡羊补牢，为时未晚。只要我们能抓住当下的时机，就还来得及。

戒律是为了规范日常行为而制定的条款。因规范程度的不同，而分为在家戒、出家戒等各种层次的戒律。作为佛教徒，如果不对自己的行为加以规范，而毫无顾忌地杀、盗、淫、妄，则所谓的学佛就不会有什么效果。佛陀也讲过，只有先将一块布洗净，才能为这块布染上颜色。如果布上满是污垢，就不可能染上纯正的颜色。同样，如果要学佛，就要先将行为规范以后，才能在此基础上修行。

作为居士，最关键的是要受持杀盗淫妄的戒条，但因为在饮酒之后，人就会因迷乱而无法自制，在精神失控之后，杀盗淫妄的行为也就会随之而陆陆续续产生，所以，为了保护前四种戒体，佛陀就制定了酒戒。

关于饮酒的规定，小乘佛教内部也有两种观点。一种观点认为：凡是饮酒，都属于罪业；另一种观点却认为：对于没有受持酒戒的人而言，因为酒也是一种饮料，在不喝醉的前提下，适当的饮酒也不算是罪业。

但是，从戒律的角度而言，大多数人的立场还是站在饮酒就是罪业的一方。暂且不论饮酒是否有罪，只要佛陀在戒律当中明令规定不得饮酒，我们就应当严格遵照执行。

虽说随着时代的更替、思想的变迁，传统的习俗、旧有的观念、往昔的行为就会因跟不上潮流而成为过去式，新时代的人是不会再对其感兴趣的，但佛陀对弟子们的这个五戒要求，是在任何时代、任何环境下都不会因过时而被淘汰的。

有些宗教也规定了一些教条，但只有虔诚信奉这些宗教的人才会去遵守这些教条，其他人就不一定会接受。比如说，基督教认为，上帝在六天中创造出了世界，第七天是休息的日子，所以，世人在每周第七天的星期日也应当休息。如果有人在第七天不休息，就会有罪过。

有些基督教徒曾在英国与别国打仗失利的时候写信谴责英国政府，认为导致战争失败的原因，就是英国政府在星期天没有休息而造成的。不知这些说法是否有确切的证据，如果没有就很难说服别人。虽然人人都喜欢休息，但这种类似规定星期天必须休息的种种理由，就有可能随着岁月的流逝而被历史的车轮辗得粉碎。

但是，无论人类社会如何发展进步，即使在一万年，乃至几十万年以后，任何人也不可能打破伦理道德观念，而明目张胆、肆无忌惮地去杀盗淫妄。只要人世间需要和平与幸福，就需要有断除杀盗淫妄的要求。如果不对杀盗淫妄的行为加以约束，整个社会就会乱套，在动荡不安的生活环境中，又怎么可能有什么幸福、和平可言呢？因此，佛陀所制定的杀盗淫妄戒，是永远

符合历史潮流的。

关于守持五戒的功德，在经书中的教证可谓卷帙浩繁，此处无法一一列举，归纳而言，则可分为现世的功德与来世的功德。

现世的功德为：如果现世当中没有戒律，就不会有禅定；如果没有禅定，就不会有智慧；如果没有智慧，就无法断除烦恼、获得解脱。

来世的功德为：《等持王经》云：“经恒沙数劫，无量诸佛前，供养诸幢幡，灯幔饮食等。若于正法坏，佛教将灭时，日夜持一戒，其福胜于彼。”也就是说，在恒河沙数的大劫中，每天以充满三千大千世界的胜幢、饮食、黄金、白银等宝物供养诸佛菩萨，其功德也不能与在末法时代一昼夜中受持一条戒的功德相比。

佛经中还说过，某人在佛陀住世时，出家受比丘戒长达五百年，并始终保持戒体的纤尘不染。但是，如果有人在人类烦恼极其粗大的末法时期，在二十四小时内仅仅守持一条戒的功德，也远远胜过前者。这里所说的戒，并不仅仅指出家人的戒，包括在家人的戒也是一样的。

我们可以推算，清净地持守五百年的比丘戒是多么地难得。“人生七十古来稀”，以现在人的寿命来衡量，能够活到七十岁的几率并不是很高。而戒律规定，在二十岁之前是不能受比丘戒的，如果每世在年满二十岁时受比丘戒，然后持守净戒五十年，直至风烛残年的七十岁，也至少需要十世。能够在漫长的十世中都将一生中的最佳时光用来守持比丘戒，其功德应当是不可思议的，但与末法时代持戒功德相比，就显得望尘莫及了。当然，如果能在具备菩提心的基础上持戒，其功德就更是不可估量。

关于持戒的功德，在《赞戒论》等论典中讲得十分详细，如果有兴趣，大家可以参阅有关论着。

受持居士五戒的机会并非俯拾可得，如果有这样的机会，大家还是应当珍惜。现在普遍存在着自称已经皈依，却没有受持皈依戒；自称是居士，却没有受持居士戒的现象，这是很可惜的。如果没有受持任何戒律，就算不上是佛教徒。

因为，所谓的四众弟子，包括比丘、比丘尼、居士(优婆塞)和女居士(优婆夷)。只有在皈依的基础上，受持相应的戒律，才能成为这四种人。如果不具备任何一条戒体，就不能自称为佛教徒。所以，受戒是十分重要的，大家一定要加以重视。

如何受戒呢？沙弥戒与比丘戒是无法对其中的戒条进行选择的，除非不受戒，否则就必须受持全戒。也就是说，如果要受比丘戒，就必须受持所有的二百五十三条戒，其他的比丘尼戒、沙弥戒与沙弥尼戒也是一样。

但居士戒却并非如此，它与菩萨戒一样，都可以根据自己的情况进行选择。因此，在受居士戒之前，就可以先对各个戒条的要求详细地了解一番，然后根据自己的情况进行选择，能受持几条就受持几条。

但在这一点上，也有不同教派的观点，这里所说的不同教派，并不是指藏传佛教内部的不同教派，而是指一切有部与经部的观点。

一切有部认为：受戒的时候，必须将五条戒全部受完，否则就只能成为普通的行善，而不能成其为戒体。但在持戒的时候，就可以进行挑选，能持几条戒就持几条戒。

但经部却对此观点不以为然，他们认为：如果受戒的时候已经将五条戒全部受完，而在持戒的时候却并没有全部守持，就应当属于犯戒。

所有的大乘宗派都不承认一切有部的观点，而认为经部的观点是有道理的，所以，我们也应当按照经部的规定去作。也就是说，在受居士戒之前，就应当根据自己的情况进行抉择，能守持多少条就受持多少条。

但有一点需要注意的是，酒戒是别无选择的。如果不受持酒戒，其他的戒就不能成为完整的戒。戒除杀盗淫妄，都必须建立在戒酒的基础之上，如果不能戒除饮酒，其他的恶业都有可能因此而引发，所以不能成为完整的戒体。

但是，也有一种人嗜酒如命，即使遭遇命难，也无法做到不饮酒，那么这种人也可以受持其他杀盗淫妄戒中的部分或者全部戒条，但却不能称之为戒律。不过，发誓断除这些恶业仍然具有很大功德，所以，即便在名称上有所区别，在别无选择的情况下，我们还是应当尽力受持其他的戒。

酒戒之外的其他四条戒虽然好像没有选择的先后规定，想受持其中的任何几条戒都可以，但最好能受持不杀生的戒律。首先，因为杀生的恶业最为严重；其次，作为一个佛教徒，我们也不应该残酷无情地杀害生命；另外，在经书当中也说过，不杀生戒是所有戒律中最重要的一条戒。

受持一条戒的居士称为一戒居士；受持两条戒的居士称为二戒居士；受持三条戒的居士称为多戒居士；受持四条戒的居士，名称上也称为多戒居士；受持五条戒的居士，就是圆满居士。受持的戒条越多，资粮积累得越快，断除罪业的力量也越强。比如说，虽然受持三条戒与受持四条戒都称为多戒居士，但实际的意义却有着天壤之别。因此，受戒肯定是多多益善，我们应当尽可能地多受一些戒条。

受持戒体的程序是：首先，在正式受戒之前，应当发菩提心，至少也必须要有出离心；其次，在受戒的同时，也必须受皈依戒，因为所有的戒律，都必须建立在皈依戒的基础上；第三个程序，才是正式受戒。

有人也许会怀疑：在我们念诵了三遍仪轨之后，善知识就会告诉我们已经得戒，但我们所得到的戒体究竟是什么？在哪里呢？

一切有部认为：我们所受的戒体，是一种称为“无表色”的物质，这种物质，就像防洪水的堤坝一样。这种说法是不正确的，真正的戒体，就是发誓从现在起直至离开人世为止(尽形寿)，绝不违背自己所受戒条的决心。但仅仅有决心，还不能成其为戒体，只有在自己有了决心，并参加了受戒仪式之后，才能具备戒体。

如果有朝一日自己舍弃了当初的决心，并作出犯戒的行为，原有的戒体就不复存在了。由此可见，是否具备戒体并不神秘，只需抚躬返视，观察一下自己的相续便心知肚明。

二、居士五戒的具体规定

(一)不饮酒

什么叫做不饮酒呢？关于酒的概念，在经书中讲过很多，包括谷酒、酒粉、能醉、放逸之物等等。这些都是释迦佛在世的时候，也即两千多年前，世人所享用的酒类。其中的谷酒，也就是至今尚存的、用粮食酿制的酒类；所谓“酒粉”，是指带有酒精成分的粉末，用其泡水便可成为酒；所谓“能醉”，是指该酒必须具有使人喝醉的能力，如果无论怎样喝，也不会喝醉，就算不上是酒；所谓“放逸之物”，也就是指能醉，因为在醉了以后，就会放逸、懒惰、不精进、丧失意志，所以称为放逸之物。无论如何，只要有酒味，能使人喝醉，则不管是白色、红色、还是其他颜色，都称为酒。

饮酒的概念，就是要一口口地咽下去。经书规定，只要吞下了超过一滴的酒，就算犯戒。如果是外用，虽然通过毛孔也可以让酒类进入身体，但却不属于饮酒。甚至在口腔需要消毒时，用酒类漱口，然后吐出的行为，也不算犯酒戒。

有些食品以及药物里面也含有酒的成分，如果在食用或者服用的时候，发现有酒的味道，就应当用其他的食品和药物代替。如果在这些食品以及药物中，酒的味道并不明显，则即使食用或者服用也不算是违犯酒戒。

另外，如果将一公斤的酒熬到只剩下半公斤，在原有的酒味以及醉人的能力已经彻底消失以后，用来泡药服用以治疗疾病，就不算是犯戒。

另外一种情况我们以前也讲过，就是在灌顶或者会供的时候，也不能直接喝酒。在密宗会供的时候，食物一般是用右手来接，而液体状态的饮料一般是用左手来接。在接受酒类的时候，只需用左手的无名指沾在酒里，然后涂在嘴唇上，就既表示已经接受誓言物，同时也没有违犯酒戒。

目前在包括藏地在内的某些地方，偶尔会出现一些不容忽视的现象，在座的人当中可能也曾经遇到过。有些所谓的成就者，将“加持香烟”、“加持酒”等所谓的“甘露”，散发给盲目无知、不明真相的居士，并告诉对方只要抽这些烟，喝这些酒，就“可以治病”甚至“打通中脉”。居士当中有一些人也自欺欺人地帮助这些人进行煽动、鼓吹，很多没有听过正规佛法，没有受过系统教育的居士一听到这些宣传，就难辨是非、信以为真。也许在喝了这些酒、抽了这些烟之后，暂时可以减少一些病痛，但究竟是好是坏，谁也说不清楚。一些魔障与世间的小鬼神也有这样的雕虫小技。但这种以讹传讹，公然违背佛陀教言的行为，是会令很多人对佛教产生误解并继而大失所望的。

我们不能否认有些成就者可以将烟酒变为甘露的说法，我们也不去评论谁有成就，谁没有成就，谁有能力将酒变成甘露等等，虽然这些情况也不能排除，也是有可能的，但是，在佛教群体里，没有比释迦牟尼佛更具权威的人物，佛陀在很早以前就规定，只有佛才有制定与修改戒律的资格，除了佛陀以外，包括僧众都没有资格修改戒律。因此，我们的所有行为，都必须以释迦牟尼佛的教法为原则，全盘地按照佛陀的要求去做，任何人都不得违越。

在末法时代，即使是佛教徒，也很难严格遵守教规，而有可能会犯错误，并作出杀生、偷盗等等的恶行，这是情有可原的，但这不是佛教的过错，而是个人的问题。如果自己做不到，就要有自知之明，就要勇于承认自己的错误，并引咎自责：因为我有贪瞋痴的烦恼，所以达不到佛陀的要求，这是多么地令人惭愧啊！而不能颠倒是非、混淆黑白，将自己违背教规的行为，堂而皇之地说成是藏传佛教的特点，让别人产生这是正统佛法，是佛陀要求的错觉，并使别人因此而对佛法生起邪见。

现在就有这些问题，人们往往在还没有搞清事情的来龙去脉之际，便将佛教圈内个别人的行为与佛教混为一谈。如果某位藏传佛教的教徒行为好，就说藏传佛教好；如果某位藏传佛教的教徒行为不妥当，就说藏传佛教不好。实际上，个人的行为与整个团体是毫无瓜葛的，谁的行为出了问题，就是谁的问题，这既不是藏传佛教的问题，也不是禅宗、净土宗等任何一个宗派的问题。

众所周知，世间团体的某个人犯了错误，其他人也只能指责这个人是败类，或者要求团体内部给此人予以处分，但谁也不能将某个具体的人所犯的错误强加给整个团体。

佛教团体也是一样，确定是否为佛教的问题，就需要去翻阅佛教的经典，如果佛经中有让人去做坏事的说法，就是佛教的问题，而不是个人的问题，如果有人按照佛陀的指令去作了错事，就应当归咎于佛教。但是，如果有人胆敢超越戒规界线，违背佛陀言教，那就是他个人的问题，大家应当将这两点划分清楚。如果能将此二者分得泾渭分明，就不可能对整个佛教产生误会。

同样，在看待现在经常出现的打着藏传佛教旗号，或者假冒活佛之名进行骗钱、骗财等问题方面也是这样，如果在藏传佛教的经典中有这样的规定，就是莲花生大师等前辈上师的毛病；如果他们不但没有这样要求，而且反复强调要严格遵循佛陀教言，不能作出有辱佛法的事情，我们又怎能将罪责推给藏传佛教呢？

只有佛陀在即将示现圆寂之际，曾经制定的一个言简意赅的简略戒规，其中对戒律的界线留了稍许的余地：就是在不违背原则的基础上，允许戒律随着时代的变迁、区域的不同而因地制宜。在以后因各地的风俗习惯而无法完全依照戒规执行的时候，也可以在不违背大原则的前提下适当地入乡随俗。除此之外，谁也没有权力对戒律进行根本性的更改。

但其他宗教却并非如此。在古代的西方，因为教皇与国王之间往往是瓜葛相连的，为了政治背景的需要，为了加大统治的力度，就进行过宗教改革，也使宗教的内涵发生了转变。比如说，在早期的《圣经》旧约中，是有前世今生提法的，但教皇与罗马帝王出于某种目的，就取消了这一说法，在后来的《新约》中，就不再承认前世今生的存在。

言归正传，虽然我们在介绍酒戒的时候列举了这些问题，但不仅仅是酒戒，包括所有的戒条，我们都应当按照佛陀的规定，如理如法地进行取舍。

曾经有人问我，为了工作、为了应酬等等，是否可以喝酒，在此明确地告诉大家，无论为了什么，都不能破例。凡是喝了酒，就必然犯酒戒，这没有回旋的余地。

(二)不杀生

居士五戒中的不杀生，与十不善中的不杀生是不相同的。十不善中的不杀生，是指不杀害所有的生命，而居士五戒中的不杀生，是指不杀害特定的生命，也就是指人类。

也许有人会提出疑问：既然戒律只要求不杀人，是否就表示允许杀害其他生命呢？决不可能！

十不善是不需要由谁来制定的，本体、自体的不善(自性罪)，是在任何时间、任何条件、任何环境下，都不可能对包括佛陀在内的任何人有所开许的。一旦有人违反，而去杀害了其他生命，就必然会承受堕入地狱的果报。但不杀生戒的对境，就只是特指人。在守戒的时候，就必须遵守不杀人的戒条。虽然杀害其他生命从根本上来讲不会违犯居士戒，但也会违犯居士戒的支分或者类似的戒条。

放生的时候偶尔也可以看到，在放生念经之际，有的居士一旦被蚊虫叮咬，就会在不经意间，随手“啪”的一下就结束了蚊虫的生命。虽然这不一定是故意杀生，但因为有了很长时间的串习，所以一不注意，就会有这种动作。在此再一次重申，无论对境是动物还是人，杀生的罪业都是十分严重的，我们不应该因为戒律没有规定，就随意地去杀害其他生命。

以前也讲过，违犯每一种戒条，都需要具备四个条件：第一个为对境；第二个为思想或者精神；第三个为行为或者行动；第四个为究竟或者结果。这四个条件是确定是否犯戒的分水岭，如果所有条件都完全具备，就会彻底犯戒。下面一一就不杀生戒的详细界线进行阐述：

1、对境

杀生的对境，就是指人。人可以分为两种：第一为成人，这里所说的成人，是指已经出生的人，包括从呱呱坠地到撒手归西之间的所有人；第二种为胎儿，就是指尚未出生的人。

从戒律对生命的定义来讲，并没有住胎一周、两周、一个月、两个月的分别，在精卵和合的那一刹那，就是生命的开始。从该瞬间直至新生儿出世，这一阶段的生命就叫做胎儿。因此，作为不想生育的夫妇，就必须采取有效的避孕措施，并力争做到万无一失。因为，如果故意堕胎，就属于犯戒。

2、思想

思想分观念和动机两方面：

所谓观念，是指认定对境。如果观念已经错乱，则不犯根本戒。比如说，如果想杀死张三，而实际上却杀死了李四，即使具备了其他的所有条件，就事实而言，是实实在在地杀了一个人，但也不算犯根本戒。因为当事人的观念已经发生了错乱，并没有超越这条界线，所以不算彻底的犯戒；

所谓动机，是指要有杀人的动机。如果没有杀人的动机，只是想吓唬对方一下，但对方却因为惊吓过度而死亡；或者只是想打对方一顿，却不小心失手将对方打死。这种意外的过失杀人，也不算彻底的犯戒，在忏悔之后就可以恢复。

如果是现役军人，在因战争爆发而必须上前线打仗的情况下，只要事先发愿：无论遇到什么危险，自己也决不杀害对方，则即使因枪炮走火而杀了人，也不会犯根本戒。

3、行动

小乘的别解脱戒非常重视外在的行为，犯杀生戒的判定标准之一，就是必须具备为了杀死对方而枪击、殴打、令对方服药或者其他导致对方死亡的行为。如果只是在内心计划、谋算，却没有付诸行动，就不会犯戒。菩萨戒与密乘戒在这一点上的要求往往要严格得多，在仅仅具备内心打算、念头的情况下，也时常会犯戒。

4、结果

对境死亡也是区分是否犯戒的标准之一。

在确定对境是人，没有认错对象，具备杀人动机以及开枪等等的杀人行为，却没有最终将对方杀死，而只是使对方受了伤的情况下，就不算是犯根本戒。

只有同时具备了以上四个条件，才是彻彻底底地犯戒。在了知了这些细微界线之后，就既可以善加取舍、防患未然，也可以在作出某些行为之后，根据以上标准来判定自己是否彻底犯戒，以便有针对性地采取补救措施。

(三)偷盗

1、对境

偷盗的对境有三个条件：

首先，必须是包括食物在内的所有财产。有人认为食物与饮料不包括在内，但这种说法是没有根据的。有人对此反驳道：如果食物不是偷盗的对境，那么在某个国家或者地区遭遇饥馑的时候，是否就可以随意地去偷盗急需的食物呢？这种说法既没有教证的依据，从逻辑上来说也站不住脚。因此，凡是财产，都是犯戒的对境；

第二，就是所盗财产必须属于没有产权纠纷的合法主人，财产主人与当事人在所盗财产的权益上也没有任何经济上的纠葛。

如果失主认为所丢失的财产不可能再找回，便放弃了寻找的念头，而从心里舍弃了该丢失物，在这种情况下，即使他人在之后偷取了该物，但因为当事人所偷取的是无主物的缘故，所以不算是犯戒。

经书中也讲过，在释迦佛住世时的古印度，有的人是以浆洗衣服为生的，如果风将洗衣人晒在外面的衣服吹走了，洗衣人也产生了“这些衣服已经不可能失而复得，我只有自己赔偿衣服”的念头，如果有人在此之后去偷这些衣服，就不算是犯戒。

但这只是戒律上的一种界定而已，在窃取财物的时候，除了有神通的人之外，又有谁能知道什么东西是主人已经放弃了的呢？所以，我们也不能胆大妄为地去钻戒律的空子。

但是，荒凉无人之地的森林、矿产，却并不是无主物，而是属于国家的财产。因此，我们就不能无视法律而随意地去山上砍柴、伐木，或者私自开采矿藏；

第三，就是所盗窃的财物必须具有一定的价值。这种价值，是用纯银的价值来衡量的。以目前的纯银价值来计算，就是人民币两元钱左右。如果价值达到了两元，则具备了对境的条件之一。

偷税漏税也算是偷盗，当然，这里所指的偷税漏税，是指故意偷缴、漏缴价值足够的合法税金，如果是某些机关巧立名目的非法摊派等等，则不属于此范畴。

另外，在乘坐飞机、火车等的时候，如果在运输单位没有同意的前提下，故意不补超重行李费，或者船票、车费等等，都算是犯戒。

在作买卖时，也只能正大光明地赚取合理合法的利润。如果有欺骗的成分，比如说，明明进货成本为五元，却向买主说是十元，则其中五元的差价就不是正当的利润，而是骗来的。如果所骗金额超过了规定价值，也算是犯戒。

2、思想

首先是观念不能错乱。如果准备偷盗的物品与实际偷到的物品不一致，也不会犯根本戒。虽然不会犯根本戒，却不能认为没有过失，因为无论如何这也是偷盗的行为。

偷盗动机是违犯盗戒最重要的条件，如果没有盗心，则不会犯戒。

另外，如果不是为了自己的生活，而是为了供养三宝、帮助乞丐，或者是为了孝顺与自己没有经济关系的父母，也不会犯根本戒。

3、行动

巧取豪夺、明抢暗偷，以及利用各种各样的手段非法地骗取他人财物，都属于盗窃的行为。

另外，在借回他人财物之后，利用债主已经忘记的时机，而故意不归还，有人以为这样就没有行动，所以不算是犯戒。其实，虽然没有表面的行动，但该做的不做也算是一种行动，所以也会犯戒。

还有，在借回他人财物以后，如果故意拖欠，而不按时归还，在拖欠期间致使该物因损坏而价值降低，则也有可能犯戒，因为通过这种行为，而有可能会使主人损失超过两元以上价值的财产。

4、结果

虽然戒律中有许多细微的划分方式，但最根本的界线，就是是否具备所盗窃的物品已经彻底地属于自己的想法。

在已经据为己有的念头尚未产生之前，还不算是彻底犯戒。如果在此期间被人发现，则因为尚未违越这一界线的缘故，所以没有犯根本戒。

因此，除了经济条件比较好、信心很大、在因果取舍方面非常谨慎的人以外，我们一般会建议年轻人在受盗戒之前要慎重考虑。其实，这只是因为盗戒的规定比较细微而已，如果在了知细微界限之后，守持盗戒也不是很难，希望大家也不要知难而退。

(四)妄语

1、对境

所谓妄语是指：第一，说妄语的对方必须是会说话、能懂事的人；第二，所说的妄语是指特定的妄语，而不是指所有的妄语。

所谓特定的妄语，就是谎称自己具备在欲界之内，也就是我们所生活的地球之内的普通人所不可能具备的，类似于自己可以看到天堂、地狱、前世、未来等等的功能，以及神通之类的超凡功德。一般日常生活中的妄语，不在犯戒界线之内，因此，妄语戒是比较容易守持的。当然，如果将日常生活中的妄语也纳入持戒的范畴，妄语戒就很难守持了。

2、思想

观念不错乱：是与其他戒条的规定一样，比如说，如果想说自己可以看到未来，却说成了可以看到前世，心中所想与口中所说不一致，就不算是犯根本戒。

动机：要有故意骗人的动机，犯戒必须是故意而为，如果是有口无心，而不是有意去说，就不算是犯戒。

3、行为

必须要用自己的声音去说。通过电话来传递信息，也属于犯戒的行为之一。

4、结果

必须对方能听见并懂得其内在含义。除此之外，通过一些手势或文字来表现、展示自己，则不属于犯戒。

具体的细节不需要一个一个仔细地讲，你们只需依此类推即可。

(五)邪淫

一般说来，邪淫包含非行境、非处、非境、非时、非量以及非法的行淫等等。

所谓的非行境是指：与受种族、主人、国王保护的对象以及非法的对境，包括他人的性伴侣、自己的父母、兄弟姊妹、七代以内的亲属、僧尼、别人已经支付了钱财的人以及未成年的少男少女作不净行；

所谓的非处是指：在除了密处之外的口腔、肛门等非行淫处作不净行；

所谓的非境是指：在父母、老师、上师以及僧众等附近，三宝所依存在的佛塔、佛像、经书前(包括在佩戴系解脱、佛像、加持品等的情况下)，于对方有害的地方(如凹凸不平的地面等等)、有光线的地方以及人群聚集的地方作不净行；

所谓的非时是指：在白天、受持斋戒日、哺乳期、妊娠期、月经期间、生患不能作不净行的疾病期间、产妇尚未完全康复期间以及伤心忧愁之时作不净行；

所谓的非量是指：在一夜之内作超过五次以上的不净行；

所谓的非法是指：通过殴打等强迫手段所作的不净行。

只要符合以上六种情形中的任何一种，并且具备对境、思想、行为以及结果四个条件，就会犯邪淫戒。另外，手淫以及同性之间的非梵行，也属于邪淫的范畴。

当然，这里所说的邪淫，是针对在家人而言的，如果是出家人，则其内涵又有所不同，因为出家人必须从根本上断除不净行。

在现代社会，由于世人观念的逐步开放，在邪淫方面的问题也越来越严重，从政界要人到平民百姓，从大亨富贾到电影明星，各个阶层的人都卷入了性丑闻的风波，无以数计的家庭都遭到了婚外恋的沉重打击，即使处于热恋期的情侣，也是互相猜忌、貌合神离……

虽然在佛陀住世之时，并没有如此猖獗的、涉及家庭伦理道德方面的社会问题，但佛陀却以其远见卓识预知到了这一点，并为在家佛教徒制定了这一戒规。这一戒规的制定，使很多重视因果、渴求解脱的佛教徒避免了因此而造成的家庭破碎、妻离子散。

因此，作为佛教徒，为了防止家庭问题的出现，为了树立佛教徒的良好形象，为了缓解日益突出的社会矛盾，为了自他的暂时安乐与究竟解脱，最好能克服一切困难而受持此戒。
　　三、结语

杀盗淫妄四条根本戒，加上护持四条根本戒的酒戒，就是所谓的居士五戒。作为一个佛教徒，如果能严格遵守这五条戒，就是一个比较好的持戒人。如果能在此基础上进一步修行，就算得上是一个标准的修行人。

现在有些居士时常被是否出家的问题所困扰，其实，虽然出家比在家具有不可比拟的功德，从各方面来说都比较好，但出家毕竟是一个牵涉面很多、需要付出极大勇气的长远打算，要付诸实施也有一定难度。如果暂时因为种种原因而不能出家，就尽量在刚才所说的四条或者五条根本戒的基础上，发菩提心，并持之以恒地精进修行，力争使自己成为一名不折不扣的修行人，这在末法时期也是十分难能可贵的。

在古往今来的在家人，特别是藏地的在家人中，也涌现过很多超群出众的成就者。我们也亲眼见过一些并不具备超常智慧，在平时也没有守持很多戒律、修持太多禅定，只是因为值遇了一位伟大的上师，适当地修持了无上大圆满的人，在临终之时，却出人意料地显示出有异于常人的非凡表现。这种情形，就像释迦佛在世时，每天会有数不胜数的人获得不同层次的成就一样。在如今的藏地，修行人获得成就的标志、现象也比比皆是，大家已经司空见惯、不以为异了。这就是藏密，特别是大圆满的功德。

关于五条戒的概念，已经简单地为大家作了介绍。现在请各位反省一下，首先，自己所受的戒体到底属于哪一个层次，是否需要重新发心；其次，从受戒到现在，自己是否作过犯戒的行为，如果犯过戒，则即使依照小乘自己的观点，也可以重新受持，并且没有受戒次数的限制。在发现自己犯戒以后，就立即忏悔，忏悔之后，再重新受戒。

当然，还有一些细微的界定是否犯戒的方法没有作介绍，我们也不必了解太多。也许有些人在了解到一些细枝末节之后，便以为戒律有隙可乘，从而作出损人利己却又不犯根本戒的恶行来。若是这样，我们今天的开示，也就在无意间起了助纣为虐之效。

在此必须提醒诸位，我们此处所说的，只是不犯根本戒的尺度，但因果却是丝毫不爽的，如果以自私心而作出任何恶行，都必将会受到业力的制裁。作为一名佛教徒，我们应该时刻检点自己的行为，勿以恶小而为之，勿以善小而不为，使自己的一言一行逐步趋于完善。
　　慈诚罗珠堪布：慧灯之光三 戒杀放生的功德
　　戒杀放生的功德

关于戒杀放生的功德，想必大家都多多少少地知道一些。在以前关于放生的开示中，也讲过一些戒杀放生的功德，所以一听到这个题目，也许很多人会认为这已经是老生常谈，是不值重提的话题，将宝贵的时间浪费在此，显得有点多此一举。

但今天要讲的，也有一些不同往常的新鲜内容。这些内容，就是释迦牟尼佛亲口所讲的一些戒杀放生的概念以及戒杀放生的功德。一旦知道这些教证，它们就会成为一种动力，对我们奉令承教、励力戒杀放生起到鼓励、鞭策的作用，所以在这里还是有必要再讲一讲。

戒杀放生虽然是佛陀对佛弟子的最低要求，可做起来却并非易事，若能无惧艰困，难行亦行，其功德也远远超越了守持盗、淫、妄戒的功德。
　　一、关于戒杀
　　(一)戒杀的必要性
　　在十不善中，有两种不善的罪业是最为严重的，一个是杀生，另一个是邪见。

为什么杀生的罪业有那么严重呢？首先因为杀生对其他生命构成了极大的伤害；其次从自己的角度而言，杀生的严重果报是惨堕地狱，所以将杀生的罪业排在了第一。

为什么邪见的罪业有那么严重呢？唯识宗认为，在众生的阿赖耶识中，储藏了许多善恶的种子。一旦我们的心里生起了邪见，这些邪见就会摧毁所有善法种子的力量，从此以后，相续中的所有善种或者善根都会因此而间断。

平时所说的邪见，不一定属于十不善中的邪见。十不善中的邪见是什么呢？《俱舍论》中讲过，就是认为不存在善恶因果，不存在前后世之类的观点。因此，从破坏善根的角度来说，十不善中最可怕的就是邪见。

今天在这里，我们暂时不强调邪见，而只以戒杀放生为主题。

为什么要戒杀呢？要想意识到戒杀的重要性，就需要从将心比心的角度来进行换位思考。

首先我们应当这样思维：每个人在来到世上以后，随着年龄的增长会逐渐地去寻找自己的理想、追求与爱好。比如说，有些人因为贪图钱财，而愿将体力、青春，以及千载难逢的人间岁月等所有的一切，都花费在追逐金钱的“事业”之中；有些人因为崇尚地位，为了赢得高官厚爵，宁可舍弃包括辛苦换来的钱财在内的所有一切；另有一些人却垂青于名声，为了名满天下、流芳百世，又置钱财、地位于不顾。尽管每种人都各有图谋，但愿意为了金钱、地位与名声而付出生命的情况却异常罕见。由此可见，对于所有人来说，生命的价值都是极其珍贵的，一切世间万法均无法与之比肩。

但很奇怪的是，虽然人类万分珍惜自己的生命，却将其它众生的生命视若草芥。为了自己的蝇头小利，会亲自动手去杀害这些众生；即使自己不动手，也会在为了满足自己的口腹之欲，或者在为了获取利润的情况下，眼见他人灭绝人性地残杀这些无辜生命，却熟视无睹、冷眼旁观，不愿尽己所能地规劝阻拦。

我们自以为人类文明在不断地发展进步，但由人类发明的残酷杀害、虐待其他生命的方法，却在现代社会的各个角落层出不穷。这些现象除了能证明人类的愚蠢、无知、贪婪与野蛮之外，又能说明什么呢？难道这就是所谓的文明吗？既然人类都不愿意放弃自己的生命，又怎能随意剥夺他众的生命呢？

人类不仅肆无忌惮地屠杀无辜生灵，还为自己的恶劣行径寻找了一些所谓的正当“理由”与“依据”。

基督教以及释迦佛住世时的一些婆罗门的宗教认为：动物是上帝等神灵赐给人类的食物，以动物为食是天经地义、理所当然的事情。

另外，很多人都知道，二元论的缔造者笛卡儿甚至认为：动物只不过是一种自动的机器，是没有任何感觉的物体。自从他创立了这种学说之后，西方医学界就开始在没有麻醉的情况下，残忍地对动物进行活体解剖，使无数生命遭受了惨无人道的凌虐。

本来依照常规，在各个宗教、各种学术之间，大家都应当互相尊重、和平共处，而不应该以严厉的态度去驳斥对方。但上述观点不但导致了自己观念上的错误，而且还对其它众生造成了极大的伤害，因此我们就必须毫不留情地给予破斥。

首先，认为上帝等神灵将动物赐给人类为食的观点，是绝对无法证明的。时至今日，上帝存在之说已经成为令西方人深感头痛的一种尴尬，虽然无数人都在绞尽脑汁地去证明上帝的存在，但至今尚一无所获。

当然，我们并不是想否认上帝的存在，但既然上帝存在之说尚是一个悬案，那么所谓“上帝”将动物赐给人类为食的观点又如何以理服人呢？

至于笛卡儿的观点就更是不堪一击，包括小孩子都知道，像黑猩猩之类的很多动物，其智力、情感都跟人类不相上下。如果认为动物没有苦乐感受，就真是可笑荒唐了。因此，这两种说法都是没有任何根据的荒谬之说。

既然动物也跟人类一样具有知性与感受，不愿意承受痛苦的折磨，那么人类究竟该如何对待动物呢？关于这个问题，世间人以前并没有拿出明确的答案，后来在近几百年间，西方才开始制定了一些善待动物的法律条文，以约束世人日益疯狂的残暴行为，但这些条例所规定的范围，却是极其狭窄的。哲学与其他宗教，也没有在此问题上给出完整的答案。而世人奉为圭臬的科学，又根本无法以自己的结论唤醒人们的良知，建立起伦理道德的观念。唯一能够全面回答这个问题的，只有释迦牟尼佛的经典。

(二)戒杀的三种层次

佛在小乘的经典当中，提出了戒杀的三种层次：

第一种，是最低的要求。就是如果做不到发誓不杀害所有生命，就可以在动物当中进行选择，比如不杀猪、鸟、鱼、羊或者牛等等；或者发誓除了鱼类之外，不杀害其它的所有生命；或者发誓除了在生病的时候，为了治疗疾病，而杀死体内的寄生虫之外，绝不杀害其它的所有生命；或者发誓不杀害现在不太可能杀害的老虎、大象、熊猫等等珍稀动物，包括发誓不杀害现在根本不存在的恐龙，也有一定功德。虽然这是一种不完整的戒杀，也比完全不戒杀要稍强一筹；

第二种，是中等的要求。就是只有当遇到命难时才杀生，比如在肺、肝等器官中发现了寄生虫，如果不打死，自己就会死亡，为了保住性命，才不得已而杀之；或者在仅剩的少量食物中发现了虫子，如果自己不吃完这些食物，就肯定会饿死，在万不得已的情况下，只有赶走小虫，独吞该食，除此之外，绝不杀害任何生命；

第三种，是上等的要求。就是无论遇到何等的困难，也绝不杀死任何生命。仍以前面所说的情况为例。

如果在身体内发现了蛔虫之类的寄生虫，要治疗疾病，就必须将其打死，不然自己就会付出生命的代价。有一点需要说明的是，关于细菌是否属于众生，至今还没有一个非常确切的答案，所以这里暂时将细菌排除在外。

另外，在仅剩的食物中发现了虫子，如果将这些虫放到其它地方，它们就会因为失去了赖以生存的食物而必死无疑；若将仅有的食物布施给虫子，自己又将命丧黄泉。在不是将虫子扔到一边，就是要放弃自己生命，二者不可两全之际，若有纵然牺牲自己的生命，也绝不故意伤害其它众生的决心，就算是最崇高的发誓。

疾风知劲草，岁寒知松柏。在西藏动乱期间，曾涌现过很多这方面的公案：

有一位上师，在有人将四肢被捆绑的牛、羊等动物放在他的面前，又将屠刀交给他，强迫他去杀害这些生命的时候，曾大义凛然地将屠刀对准了自己的脖子，甘愿以死来扞卫自己的誓言，也绝不向残害众生的邪恶势力低头；

在“除四害”的年代，一位在监狱服刑的出家人，从管教干部处得知了第二天将要捕杀麻雀的计划后，就偷偷去厕所，用小刀割断了自己的血管。旁人费了九牛二虎之力，才将他从死亡的边缘抢救过来；

前几年有一个小出家人，他因为病得苦不堪言而到医院去治疗，结果发现折磨他的病因，是腹腔内的大肠已经腐烂坏死。只有杀死一条狗，并用狗的大肠来替换他自己的大肠，才能把病治好。当他知道后，便急切地告诉周围的人：千万不能为了自己的病，而杀死狗的性命，宁死也不肯接受这种治疗方案。他的上师听到这个消息后非常开心，并赞不绝口地说道：“学佛的人就是应该这样！学佛的人就是应该这样！！”

这些都是真实的事例，前面两个公案中的其中一个当事人至今还在，另一个是否在世我不太清楚，按年龄推算，应该已经去世了。不仅在藏地，包括在汉地等其它地方，也发生过很多类似的公案。这种为了维护其它众生的生命，而将自己的生命置之度外的精神和行为，就是最上等的戒杀。

事到如今，有多少人愿意为了“低贱”的动物而舍弃自己的生命呢？我们在遇到这些情况的时候，又会如何选择呢？也许很多平时将佛理讲得头头是道的人，在面对这个问题的时候，却只能闪烁其辞，环顾左右而言他了。

很多人都自诩为了不起的大乘佛教徒，但在生死存亡的关键时刻，内心深处的软弱就会暴露无遗。请大家衡量一下，自己是否有堪称大乘佛子的资格？如果没有，就应坦然承认，而不要自命不凡。如果现在能有为了众生而舍弃自己生命的决心与勇气，不论将来是否能够做到，也算得上是守持上等戒杀之人。

对于每个人而言，从无始以来心相续中所积累的杀生罪业是非常严重的。而杀生的果报，就是惨堕地狱，这是非常可怕的。如果这一世养成了浓厚的杀生习气，下一世也会因串习而酷爱杀生，并在以后的生生世世都酷爱杀生，也因此而积累更多的杀业，如果不设法让它中断，就只能在地狱中永世不得超升了。

(三)佛经中的戒杀定义

佛陀在佛经中说道：如果在房间内发现有蚂蚁、蚊子、蟑螂、青蛙、螃蟹之类的小生命，纵使它们没有太大的罪过，其存在也会让人感觉不舒服；或者因为老鼠会吃掉衣服、食物等东西；或者在睡眠的时候，一些小生命从天花板上掉下来，将自己从美梦中吵醒，在这种日常生活被打扰的情况下，即使感觉不方便，也尽力忍受而不杀害这些众生，就是一种戒杀；

但一般人的行为却并非如此。一旦某种生命的存在对自己稍有不利的影响，就会千方百计地去消灭它，只是碍于法律、舆论的制约，才不敢去杀害同类，否则也不会手下留情的。

佛陀又说道：如果在青稞、大麦、小麦等粮食中发现有小虫，便考虑到：“如果将这些粮食送到磨坊去推成面粉，就会碾死这些小虫；而将这些明知不能食用的粮食销售出去，不但不能转嫁罪过，反而会有偷盗的过失。”为了避免这些情况，于是自己不食用，也不卖给别人，则也是一种戒杀；

当牛、马、骆驼等牲口因为驮运货物过久、过重，而引起背部溃烂生疮，疮口里面繁殖了很多小虫的时候，就不再让这些牲口去驮东西，而且还用柔软的鸟翅羽毛，将这些微小柔弱的生命从疮口中取出，并放到安全的地方；或者在发现肉食中孳生小虫的时候，就不食用、不销售，也不用来喂养猪狗等家畜，并想尽一切办法保护小生命安全；如果发现被褥下面存在啃食、损坏垫褥等东西的小生命，也不去伤害；或者在走路的时候，虽然知道无意间踩死蚂蚁等小生灵不是罪业，但也小心翼翼，尽可能地不伤害它们。以上这些善待生命的态度，都是戒杀；

上等的戒杀，就是在内脏器官中寄生了虫类，如果不杀死它们，自己不但会疼痛，还会有生命

危险；如果打死它们，就可以结束痛苦，获得健康。在面对这种重大抉择时，也宁可牺牲自己的性命，而不伤害其它生命的行为。

佛陀又说道：什么是戒杀呢？如果在仅剩的食物中发现了虫子，若将这些虫子放到其它地方，它们就只有死路一条，如果不吃这些食物，自己又会饿死。于此紧要关头，宁可自己饿死，也绝不伤害众生，就是戒杀。

以上内容，就是佛陀在经书中所宣讲的戒杀概念。这些要求不是佛陀对大乘菩萨特有的要求，而是对大小乘佛弟子的共同要求。

我们以前总以为，自己不去饭店中点杀鸡鸭鱼兔，也不亲自去宰杀猪马牛羊等，就算是戒杀。这虽然是戒杀的一部分，但戒杀还有很多细微的要求。在了知这些要求之后，我们也应该尽力去做到。

以上简单地介绍了三种不同层次的戒杀，以及佛陀所宣说的戒杀概念。

(四)综述

有人会认为佛教的这种要求太过分、太不近人情，简直是匪夷所思，但不论是否理解，佛就是这样以身作则、言行一致地珍爱生命。现在全世界都在提倡珍爱生命，但他们所珍爱的对象，只是人类自己的生命。而佛陀所指的生命，却不仅是指人类的生命，而是包括蛔虫在内的所有生命。只有佛陀，才是珍爱生命的典范，将博爱的意义发挥到了极致;也只有在佛陀的博爱世界里，才没有任何片面、偏袒、狭窄、自私的成分。由此可见，佛不但在宣说如来藏、空性等胜义谛方面是无与伦比的，在劝诫后人善待生命方面，也是如此。

既然我们自称为学佛的人，就应当按照释迦牟尼佛的要求去做。比如说，遭遇疾病的时候，不但自己不去服用杀灭寄生虫的药物，而且也力劝他人放弃这一念头。是否堪称佛教徒的试金石，就在于生死关头能否严格履行佛陀言教。如果仅仅在平时精进地磕头、念经，外表看起来非常虔诚，但遇到具体情况的时候，却仍然怙恶不悛，随意违背佛陀教言，就不配进入佛教徒的行列。

如果根本没有善待动物的心，只是一味地去接受各种灌顶，拜见很多上师、活佛，修持所谓的“大圆满”等等，都是没有用的。连佛陀的最低要求都做不到，又怎能修高层次的法呢？

我目前对自己的要求，就是从这些方面入手。高层次的要求做不到，是可以原谅自己，理解自己的。比如说，如果不能证悟大圆满，生起次第的本尊观想得不清楚，或圆满次第的气脉明点修得差劲，我也不会伤心失望，不会对自己失去信心。因为大圆满、生圆次第等等不是像我这样的人可以证悟的，我离证悟这些高深之法的境界还有一定的差距，所以没有必要勉为其难。但如果我发现自己连佛陀的最低要求都达不到，居然在小的基础方面停滞不前，就会伤心失望甚至万念俱灰。

不知道你们是怎样要求自己的？是往高处着手，还是从低处落脚？如果选择的是前者，我就不得不告诉你们，这种眼高手低的选择是错误的，我们只能从最低处起步，先奠定好坚实的基础，才能一步步地往高处走。

在座的人当中，很多人的岁数已经不小了。在几十年人生历程中，你们也耳闻目睹了很多令人动容的事情，但是否看到世间有哪一本书有这种善待生命的要求？或者听到世间有什么人是严格遵循这种要求去做的呢？虽然西方也有一些动物保护协会，我们也非常赞叹、随喜、敬佩他们的行为，但在有人申请做动物试验的时候，他们还是会批准。而佛却不会开许这种做法，绝不允许任何人为了任何目的，去剥夺其它生命生存的权力。

按理来说，任何生命都有生存权和自由权，虽然杀戮行为也不时地在自然界中发生，但除了人类以外，没有哪个生命会自认握有对他众的生杀大权。人类的蛮横无知常使其变得禽兽不如，往往仅为了自己的私欲而凶残地侵犯其它生命，直至物种灭绝的地步仍不为所动。

希望大家不要再对这一切充耳不闻，也不要仅仅将这些要求停留在口头上，而应该付出实际的行动。今天讲完之后，我们每个人都应该在客观评价自己的基础上，尽己所能地在以上三种层次中，作出符合自己的选择，并在以后的生活中严格遵照执行，尽量以自己的行动交出令人满意的答卷。

(五)戒杀的功德

1、现世的功德

佛经中说过：诸佛菩萨、世间神灵都会对戒杀行为感到满意、高兴，并竭力赞扬戒杀之人。

也许有人会想：诸佛菩萨是否会了知我的戒杀之愿呢？关于这一点，相信很多对佛教常识有稍许了解的人，都会轻而易举地作出解答。我们也有无数的例证可以证明，佛陀是全知的正量夫。

另外，戒杀之人还可以获得健康。当然，如果前世的杀业重于今世的戒杀功德，或因为其他原因，就仍有可能会生病。但发誓戒杀之人即使偶感小恙，却可以代替堕入地狱的巨大痛苦。

戒杀之人纵使到了晚年也是耳聪目明、五根敏锐。

戒杀还可以消除寿障，延年益寿。有很多人在遭遇寿障之际，会惊恐不安地延请僧众念诵很多仪轨。其实，念诵仪轨虽有作用，但最奏效的方法，无疑是戒杀。通过戒杀，就可以遣除所有的寿障。

戒杀之人不仅可以得到佛菩萨的庇护，就连世间的罗刹、魔鬼等非人，也会保护此人。护法以及其它世间神灵，也会昼夜围绕，严加守护。

很多居士都在坚持供护法，并念诵格萨尔王等各种护法仪轨，但如果不吃素戒杀，其作用是微乎其微的；如果能戒杀吃素，则仪轨可念可不念。即使不念，护法等鬼神也会履行保护、照看戒杀之人的责任。

以上这些戒杀的现世功德，都是佛陀亲口所说的。

2、后世的功德

经书中讲了很多戒杀的后世功德，归纳而言就是：在没有出离心、菩提心以及特别回向的情况下，戒杀之人来世可以投生为天人。

戒杀、放生还有一个重要功德，就是可以成就戒杀之人的任何一个心愿。

比如说，如果在戒杀放生时发愿：愿我能以此功德，而成就阿罗汉的果位，将来就会成为阿罗汉；如果发愿：愿我能以此功德，而成就缘觉的果位，将来就会成为缘觉；如果发愿：愿我能以此功德，而成就佛的果位，将来便会成就佛的果位。其它愿望也可依此类推。愿力本身就是不可思议的，在有了戒杀放生功德的配合之后，更会如虎添翼，成就所愿。

因此，在我们每次放生结束，念诵《普贤行愿品》作回向时，大家一定要珍惜这个难得的特殊机会，尽力地强调自己的心愿。要知道，这时的回向之力与平时是迥然不同的。

二、关于放生

(一)放生的概念

佛陀对放生所下的定义是：在市场上看到有鱼贩、鸟贩为了宰杀而销售鱼类、飞禽(包括鸡鸭等家禽以及其它动物在内)时，以钱买下这些众生剩余的寿命，并用自己的手将其放回原处。所谓原处，是指如果是水生动物，就放回湖泊、河流或者海洋当中；如果是森林动物，就放归森林等等。不但自己作，而且心生欢喜，并动员他人参与且随喜此事。当自己做完之后，又满心欢喜地想：我今天完成了一件很有益的事情，将来我还要继续坚持下去。

总而言之，真正意义的放生包括三个必不可少的程序：前期加行、中期正行以及后期结行。

前期加行：就是拿钱去购买生命的过程。此时的每一个步伐、每一次呼吸，都是为了放生而作的预备工作；

中期正行：就是在购买之后，用自己的双手将所买众生放回原处的过程；

后期结行：包括随喜，竭力劝勉他人放生，并发誓再接再厉等所有的行为。

毫无疑问，我们一向的放生完全符合佛陀的要求。

(二)放生的功德

在不少的《放生功德文》及以前的放生开示中，已经讲了很多的放生功德。在这里，我们只补充性地讲一下，其它书中没有收集的，小乘佛经中佛陀亲口宣说的教言。

经中云：“万法之根本乃为生命。”对于包括人类在内的任何生命而言，没有任何东西可以比生命更重要、更宝贵。如果有人赐予他众生命，也就赐予了对方所有的幸福。

比如说，在我们买下一头牛用于放生之后，假如这头牛以后可以活五年，那么就说明，我们这次不仅给予了它重生的机会，在直至它临死为止的五年当中，它所享受到的，就它自己而言的所有幸福，也都是我们给予的。因为万法的根本就是生命，如果这头牛失去了生命，就不可能有幸福可言。只有在生命能够延续的情况下，才能享受到所谓的幸福。

同样，在一个人即将死亡之际，如果让他在自己的生命与全世界的所有财产之间进行选择，他肯定会选择自己的生命。因为如果保不住生命，全世界的财产都毫无价值可言。

因此，佛陀才谆谆地教导后人：“诸布施中，放生第一。”

如同戒杀的功德一样，如果作了无畏布施(放生)，在没有出离心、菩提心的情况下，死后立即可以投生为天人。若希望能享用轮回世间的圆满，并有针对性地进行回向，便可以随己所愿，转世为天界的梵天、帝释天，人世间的转轮王，或者非天界的阿修罗之王。当然，如果能具备出离心与菩提心，则效果更是不可估量。

经书中还讲过：如同金匠可以将金银加工制作成各种各样的首饰、容器与佛像等等一样，戒杀放生的功德可以帮助自己实现各种各样的心愿。因为戒杀放生的功德是不可思议的，不管怎么回向发愿，都必定可以成就。

戒杀放生的人还可以自然而然地令心相续中生起慈心和悲心，因为生起慈心与悲心的主要因素，就是戒杀、放生和吃素。

佛陀还说道：大悲心是一切正法的种子！戒杀放生的人是轮回众生的怙主、救星，是轮回黑暗中的一盏明灯！

佛陀又说道："诸持戒中，戒杀第一。"

因为，小乘所有戒律的基础，就是不伤害众生。而对他众最严重的伤害，非杀生莫属。如果能守持这条戒，就断除了对众生的严重伤害，所以是最殊胜的持戒。

平心而论，作为一名佛教徒，虽然在其它的高标准方面我们不能做到，但在杀生以及跟杀生直接有关的吃荤方面，我们必须严格要求自己，千万不要出尔反尔，作出草菅他命的伤天害理之事。

要受持杀戒，只需要自己私下发愿即可，不需要外在的仪轨、仪式。

如果我们能心系众生，将戒杀放生作为迫在眉睫的头等大事，就是名符其实的佛弟子。能竭力倡导这种精神，可使佛法进一步发扬光大，使佛之慧灯更长久地照亮世间！

慈诚罗珠堪布：慧灯之光三 如何自受菩萨戒

如何自受菩萨戒

今天简单地谈谈自己受菩萨戒的方法——就是在没有传戒上师的情况下，自己如何受菩萨戒。去年已经讲过菩提心和四无量心的修法，但如何受菩萨戒并没有讲过，现在就来谈谈这个题目。

一、受菩萨戒的必经次第

目前在汉地有"三坛大戒"之说，其中就包括了菩萨戒的传授。同样，在藏地也有受菩萨戒的仪轨，我们每天在讲课或放生时念诵的受菩萨戒仪轨就是其一。

但只念仪轨是否就可以得到菩萨戒呢？这是相当困难的！因为在受菩萨戒以前，必须要先修菩提心，也就是在加行修法中讲过的菩提心修法。在没有菩提心的基础上念诵受菩萨戒的仪轨，是不能真正得到菩萨戒的。如同在没有出离心的基础上受居士戒，也不能得到真正的别解脱戒一样，能得到的只是一个戒体，而这个戒体与外道的戒体别无二致，它并不是佛教所特有的别解脱戒。也就是说，必须具备了出离心，才能得到佛教所特有的别解脱戒。再说，如果受居士戒时，没有断除杀盗淫妄的决心，只是徒具形式地念了仪轨，则连与外道相同的戒体都无法得到，更遑论得到佛教的别解脱戒了。同理，要得到完整的菩萨戒，就必须要有菩提心。

如果没有得受完整的菩萨戒，是否能接受密乘戒呢？往昔许多藏地的高僧大德对此皆持否定的看法。所以，三戒——别解脱戒、菩萨戒、密乘戒中，前前皆是后后的基础，没有前面的基础，就无法得到后面的戒体。菩萨戒对大乘佛教而言，不论显密，都自有其重要性。但要得到菩萨戒，就要能生起真正的菩提心；要能生起菩提心，就必须先修四无量心，不然菩提心也很难生起。这两个修法我们曾经都讲过，今天就不再重复。

如果已经有了菩提心，为何还要受菩萨戒呢？其原因是：如果不受菩萨戒的话，菩提心就无法变成戒体；如果不是戒体，菩提心就只是一个发心而已，谈不上是大乘的菩萨戒，所以，仅有菩提心是不够的，必须通过仪轨受戒，才能得到真正的菩萨戒。

反之，要是没有菩提心作基础，就算重复念诵受菩萨戒仪轨成千上万遍，也无法得到真正的戒体。在我们佛学院听课时，都要先念受菩萨戒的仪轨。凡是大乘佛法的仪轨或修法前面，都有或长或短的发菩提心与受菩萨戒的偈子，但如果只是嘴上念，而没有生起菩提心，就得不到戒体，所以，戒体是很有讲究的。

就菩萨戒而言，首先是通过四无量心的修法生起世俗菩提心，再通过受菩萨戒的仪轨得到戒体。受戒时如果有上师在场当然最圆满，即使没有的话，也可以凭自己的观想与发心自受菩萨戒，如此即可得到完整的大乘戒体。但小乘所有的戒律，不论是居士戒或出家戒，都必须由善知识授予，佛像或经书都不足以胜任。

平时我们往往自以为：念念仪轨就有了菩萨戒；或是参加一个仪式隆重的受戒法会，如在汉地有的"三坛大戒"，就深信能得到菩萨戒。其实这很难说，因为是否有菩萨戒，与菩提心具备与否有很大关系。如果有菩提心，就要让菩提心变成戒体；要变成戒体，就必须通过释迦牟尼佛和菩萨所制定的特殊仪轨；一旦成了戒体，我们就正式步入了大乘解脱道，这一点是非常重要的。

小乘的别解脱戒也有先后的次序，如果没有出离心在先，而且内心深处也没有断除杀盗淫妄的决心，如此受戒也不可能有什么结果。大乘菩萨戒也是如此，所以，我们必须先进行菩提心修法的锻炼。当无造作的世俗菩提心生起后，再去受菩萨戒，否则，如果在此以前受戒，就不会有任何结果。

虽然我们自以为是具有菩萨戒的大乘修行人，但没有菩提心是绝不会有菩萨戒的，所以，请大家扪心自问，自己是否具备菩提心，在这一点上的次第绝不能错乱。

下面简单谈谈受菩萨戒的方法。华智仁波切所造的受菩萨戒仪轨广为宁玛巴修行人所用，我们

平时念的仪轨，就是其中较为关键的一部分。其他的教派，如格鲁巴传承也有受菩萨戒的仪轨，但它们基本上是一样的。

二、预备工作

首先要选择该受几条戒律。就像受居士戒时，要选择受五条戒还是只受其中的两三条戒一样，受菩萨戒也有三种选择。上等根基的人可受比较广的二十条；中等根基的人受四条戒，但每一条又可分为二支，所以总共是八条戒；下等根基的人可以只受一条。这条戒是释迦牟尼佛为一位国王而特别宣说的，但并不是受这条戒的人都必须是国王，佛陀当时只是考虑到国王公务繁忙、时间有限的情况而制定了这条戒，所以，在时间、能力等不允许的条件下，每个人都可以受持这条戒。这条戒并不涉及行菩提心，只是一个愿菩提心。戒条的要求，就是在内心深处要有一个坚定不移的决心——从现在起为了度化一切众生而誓愿成佛！有了这个决心，就是最简单、最起码的一条戒，再加上发誓纵遇命难也不舍弃度众生的决心，这个决心就是愿菩提心的戒体。

发心与戒体该如何区别呢？前者——为了度化众生而誓愿成佛是发心；后者——发誓绝不舍弃度众生的决心是戒体。如果无法受八条或二十条的戒，则只受愿菩提心的戒也可以，但这是最下等的受戒。如果能生起菩提心，则八条戒或二十条戒在意义上并没有太大的不同，有的只是数量上的差别而已。作为一个大乘的修行人，要守持八条或二十条戒应该不是很难，所以，我们最好不要只受一条戒。至于究竟受八条戒还是二十条戒，则可由个人选择。

三、正式受菩萨戒

(一)修七支供

一旦完成了前期的预备工作，并确定好所受的戒条内容，就可以正式受戒。

此时如能在善知识前受戒是最圆满的，如果实在没有大乘善知识，则通过自己的观想受菩萨戒也是可以的。具体方法是：在自己前面的空中，观想诸佛菩萨及善知识，至于分布方式，则可按照五加行中的皈依境来观想，因为在皈依境中，就包括了十方诸佛菩萨以及金刚上师。在非常清楚地如此观想之后，又该在观想的佛菩萨前做什么呢？首先作七支供，因为，要使自己心中能生起菩提心的话，就需要有因缘，这个因缘就是积累资粮。

以前阿底峡尊者进藏传菩萨戒时，当地的高僧大德每人手中只拿着一条小小的哈达去受戒，阿底峡尊者就说：“你们的供品太微薄了，这样是不可能生起菩提心的！”这句话就说明，如果没有积累资粮，菩提心就无法生起。

如何才能积累资粮呢？是否要发了大财才能积累资粮呢？不是。其实，最好的积累资粮的方法，就是供曼茶罗和七支供，因此，在接受菩萨戒前，先要积累资粮，而此处所讲的，主要是七支供。

在《普贤行愿品》及加行仪轨中，都有不同层次的、或广或略的七支供，如果七支供修得好的话，就可以积累广大的资粮，所以先讲讲七支供的修法。

第一支是顶礼，也就是磕头。平时顶礼时有很多不同的对境，但此处就是向诸佛菩萨及善知识顶礼。顶礼的方法以前讲过，现在只简略地说一下：顶礼时先合掌于胸口，以表示对佛菩萨的恭敬；然后合掌放在头顶发旋儿处，表示向佛菩萨及善知识的身顶礼，同时清净自己以身所造的杀盗等罪业；再合掌于喉间，观想向佛菩萨的语顶礼，同时清净自己以口所造的妄语或恶语等口业；最后合掌于心间，观想向佛菩萨的智慧顶礼，同时清净自己以意所造的罪业；接着五体投地，观想向佛的身、语、意、功德、事业顶礼，以清净自己阿赖耶识中非常细微的业障。

观想自身不仅是一个，而是变成无数个，并且不仅是自身，而是偕同无边无际的众生，同时以身语意向佛菩萨及善知识顶礼。在磕头的同时，还需口中念诵对佛菩萨及善知识的赞颂词(任何赞颂词均可)，并在心中忆念佛菩萨、善知识的功德，如此即是身口意三门一致的顶礼。能这样完整地磕一个头，其功德都是不可思议的。如果没有这些观想，只是形式上作个顶礼，就没有太大的意义。

第二支是供养。平时供佛时，供品的多寡与质量要视个人的能力而定。当然供品越好，就越有功德，就越能积累资粮。如果没有条件，那么供沙石也是可以的。可是如果有能力却不尽力供养，将最好的留给自己，次等的供养佛，这样不仅不能积累资粮，还可能有忽略供养或是有贪着之心的过失。

平时供鲜花、水果就已经很好了，尤其是汉地有那么好的鲜花，这在藏地根本不可能有，用这些鲜花供佛是可以积累很大资粮的。以前讲加行时已经提到过五供或八供，现在就无需重复。这是第一种供品；

除了实物供品以外，还有心所观想的供品。如果心里能真实地观想，则观想的供品与实际的供品是不分轩轾的，其所能积累的资粮也是一样的。其实，三千大千世界中所有清净、美妙的物品，都可观想为供品。这是第二种供品；

平时在路边看到美丽的鲜花、清净的水或绚丽的风景，都可以用来供佛，这是第三种供品。虽然这些东西不属于我们，但如果我们能真心诚意地以这些来供佛，也会有同样的功德。无论是自己亲手种的或是别人种的鲜花，只要是以清净心作供养，其积累资粮的效果都是同样的；反

之，如果心不清净，则无论如何都不能积累资粮，所以关键在于心。

然而，是不是只要心清净，供品就无所谓了呢？倒也不是。如果心清净，供品也胜妙，这样供养的功德就很大；要是心清净，供品却不是那么好，则功德虽然还是有，但却不如前者。所以，尽管我们修行的关键是在于心，可其他事项也不能忽略。譬如在上下班的路上，我们常可看到诸如鲜花等曼妙的物品，如果用来供佛，则每天都可以积累很多资粮，也不用等到发财了。

当然，平时修法只需作简单的供养就足够了，并不需要太多的供品。如果愿意作，供养就是这么简单。

第三支是忏悔罪业。忏悔的方法就是在不离四力的基础上，念诵金刚萨埵心咒等，除此之外，七支供中也有忏悔罪过的仪轨。此处不广讲忏悔，因为加行中讲过非常广的金刚萨埵修法，其他所有忏悔的修法几乎都包括在金刚萨埵的修法中，所以不再多说。

第四支是随喜。什么是随喜？一般居士的概念是拿点钱作功德就是随喜，这样虽然有随喜的意义，但并不是随喜的定义。真正的随喜，是当看到别人行善或闻思修行时，不仅心中没有嫉妒，反而生起欢喜心。也就是说，在见到他人作功德时，就如同是自己作一样地感到欣喜，这才是真正的随喜。

通常凡夫人的烦恼较粗重，如果看见别人做得好，心中就不是很痛快。这种情况不仅针对于世间法有，即使针对出世间法，也有可能产生这样的念头。譬如看到他人的修行或功德胜过自己时，心中就有不乐意的念头，这就是嫉妒。随喜应该是对他人的功德或善行感到高兴并赞叹，就像是自己作的一样。

随喜的重要性在于——它是一个非常善巧的积累资粮的方法。譬如在西藏，有些人会从很远的地方一路磕头到拉萨。如果有一个人这样去做，而另一个人虽然没有这样做，但心中却真诚地替那个人高兴，就像是自己磕头到拉萨一样，那这两个人谁的功德较大呢？其实两人都有同等的功德，这是佛说的。显然有人会对此心生怀疑，但在因果关系上，除了佛以外，没有任何人能洞悉其中的奥妙。佛如此说，我们也没有任何根据能指出这是不了义的。

可是，当我们凡夫人看到佛三转*轮度化了无数众生，或看到后来的大成就者、大菩萨度化众生，从而生起欢喜心时，我们是否就会得到和佛一样的功德呢？不会的，由于我们是凡夫人的缘故。要是随喜就能得到佛所有的功德，那我们随喜之后不就成佛了吗？这显然不合理。但即便如此，我们随喜佛还是能得到相当大的功德。然而，如果凡夫与凡夫之间互作随喜的话，就肯定能得到相同的功德。因此，平时看到一般人行善时，我们要随喜；而对佛菩萨和大小乘成就者度化众生的功德，我们也要视其为修随喜的对境，这是积累广大资粮的方法。

第五支是请转*轮。平时遇到善知识时请求转*轮，是真实的请转*轮，这是有很大功德的，但打坐修请转*轮时，却是凭观想来作的。该如何观想呢？

首先观想自身变成无数个身体，一一到十方诸佛的刹土中，在尚未转*轮的诸佛座前请求传法，就如同释迦牟尼佛成道后七七四十九天中不传法时，梵天和帝释天请转*轮一样，继而观想诸佛也应允了我们的请求。平时打坐的观想就是这样。

虽然打坐时的观想不是真实的请转*轮，但这与打坐修随喜时不可能看到或听到别人在积累资粮，而只能通过观想来随喜是一样的，都可以由此而积累众多的资粮。

第六支是请佛不入涅盘。当释迦牟尼佛即将涅盘时，有一位居士请佛住世，佛就延长住世了三个月。同样，此处要观想自身变成无数个身体，到十方诸佛刹土中，在某些度化众生事业即将结束的佛菩萨座前祈请住世，接着观想佛菩萨也答应了继续住世。

第七支是回向。回向的方法以前讲过好多次，这次就不再讲，没有听过的人可以看书。

以上讲的是七支供。七支供在平时走路、坐车、上下班时，随时随地都可以作，并不一定要回家关上门打坐时才可行，但因为打坐时能将心静下来，所以，那时修七支供，效果会明显不同。以前我也一再地要求过，每个人起码早晚要各用一小时把心静下来认真地修行。当然，一个真正的修行人，如果能在日常生活中不离大乘菩提心、慈悲心、四无量心、七支供等修法，那么打坐时的效果就会截然不同，修行上的进步也会更快。

受菩萨戒仪轨前行中的七支供修完后，还可以供修三十七堆或三身曼茶罗，因为修曼茶罗的功德非常大。除此之外，还有一个程序是：观想我愿意为众生奉献自己的身体及我所拥有的全部财产，并将自己三世所有的善根都回向给众生，但这部分不作也可以，在七支供作完后，就可直接受戒。以上都是受菩萨戒的前期预备工作。

(二)祈祷

正式受菩萨戒时要念诵发心仪轨，首先念诵：“祈请十方一切出有坏正等觉、安住十地之菩萨、大菩萨及上师金刚持垂念我！”经书中说，他们都是我发菩提心的证人。说这句话的意思，就是为了禀告诸佛菩萨及上师：我现在要在你们的座前开始发菩提心，请你们作我的证人。

(三)皈依

然后是皈依。在所有的受戒之前，都要先受皈依戒，不然就得不到戒体。皈依时念三遍：“乃至菩提果，皈依诸如来，正法菩萨众，如是亦皈依。”这四句偈颂的意思，就是皈依佛法僧。皈依的修法以前讲过，现在也不再重复。

皈依最关键的要点，就是要在内心深处有一种坚定不移的决心：从今乃至生生世世，不论遇到顺境或逆境，不论身处苦乐尊卑，我都只依止三宝，除了三宝以外，不再有其他的依处。真正的皈依，就是心中要如此发誓。

(四)正式受菩萨戒

接着就是正式发菩提心的修法，此处的两个偈子“如昔诸善逝，先发菩提心，复此循序住，菩萨诸学处。如是为利生，我发菩提心，复于诸学处，次第勤修学”是最重要的，也要念三遍。

“如昔诸善逝，先发菩提心”这两句是指愿菩提心，意思是说：如同往昔十方诸佛，譬如释迦牟尼佛，在其未成道前是如何发世俗菩提心的。

所谓愿菩提心，就是在心里发愿：我从现在起，要为度化所有众生而誓愿成佛。只是在心中发了这样的誓愿，而并未付诸任何行动，就是愿菩提心。

“复此循序住，菩萨诸学处”这两句是指行菩提心，意思是说：他们是如何按照次第来修学菩萨的行为，修持行菩提心的。行菩提心的意思，是不仅心中发愿，更要有实际的行动。

所谓“次第”，是指什么呢？就是各人根据自己的能力去修学，如受菩萨戒时，自己选择受八条或二十条戒就是次第。下等根基的人不可能受上等根基的戒体，所以，最下等根基的人先受一条戒；等能力足够之时，再受八条戒；然后再受二十条戒，如此一步步地往上走，就是循序的意思。并不是要求每个人都要立刻守持所有的戒，而且当下便能行持菩萨所有的行为。能作的先作，不能作的等有能力时再说，次第就是这个意思。

归纳以上四句，则前两句是愿菩提心，后两句是行菩提心。这四句的意思就是说：如同往昔诸佛是如何发愿，是如何依次第修学菩萨的行为。

后四句大致的意思就是：三世诸佛如何发愿菩提心和行菩提心，我也以他们为榜样而如是发心。

“如是为利生，我发菩提心”的意思是说：为了利益众生，我也同样地发愿菩提心。譬如，释迦牟尼佛传记中描述佛在入门前是如何发心，我也就如何发心。

“复于诸学处，次第勤修学”的意思是说：我要根据自己的能力，循序渐进地修学菩萨的行为。总而言之，就是从今以后要朝这个方向走，能作的先作，现在不能作的，留待以后再看，如此一步步地学习菩萨的行为。譬如六度也是有顺序的：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。布施应该是每个人都做得到的，即使不能受戒的人，都做得到。如果暂时还不能持戒，就只作布施，不用持戒，等能持戒时再受戒；能持戒的人，又不一定能忍辱，所以要等能力足够时，再行忍辱；然后是精进、禅定、智慧，就这样一步步地去作。

受菩萨戒的仪轨有两种：中观派与唯识宗。虽然两派的词句有些不同，但其内容都是一样的。所有中观派的受戒仪轨，包括华智仁波切的广的仪轨在内，其中最根本、最关键的就是这八句，其他仪轨只是在前后的供养与回向等处有所不同而已。我们几乎天天都在念这八句，但念归念，可我们心中发过誓、下过决心吗？如果下了决心，则反复念三遍这个仪轨，就可以得到菩萨戒。

在具备菩提心的基础上，第三遍仪轨念完的同时，就得到了菩萨戒。其实很多戒律都是在念完第三遍仪轨时得到的。但如果没有菩提心，则无论念多少遍仪轨，都得不到菩萨戒。

之后，观想前面的佛菩萨说：“此乃方便。”自己则说：“善哉！”

(五)自他欢喜，发愿回向

接下来是随喜，分自他两部分。首先要让自己生起欢喜心，仪轨中：“今生吾获福，善得此人身，复生佛家族，今成如来子。尔后我当为，宜乎家族业，慎莫染污此，无垢尊贵种。犹如目盲人，垃圾中获宝，生此菩提心，如是我何幸！”是自生喜的偈子，这些都是《入行论》中的词，广的意思可参考各种《入行论》的注释。

接下来的四句，是让其他众生生起欢喜心：“今于一切怙主前，恳请众生为贵宾，宴飨成佛及余乐，愿天非天皆欢喜！”为什么要让其他众生也生起欢喜心呢？其目的是要告诉他们，我为了你们已经发誓成佛，成佛后我会将所有世出世间的利乐布施给你们，所以你们应该生起欢喜心。

如果没有发菩提心，或是发心后又退失了菩提心，就违背了这四句的内容，也就等于欺骗了所有众生，这个罪过是很大的。经书中说，一个出家人如果舍戒或还俗，他顶多是欺骗了五到十个人而已，因为受出家戒时最多有十位比丘在场。可是在受菩萨戒时，不仅观想了三世诸佛菩萨及善知识，还向众生宣布自己已发誓受菩萨戒，受戒后很快就会成佛，成佛后会带给他们所有的利乐。如果后来退转了菩提心，就欺骗了诸佛菩萨、善知识及所有众生，所以罪过相当大

。

接下来就是发愿："胜宝菩提心，未生者愿生，已生愿不退，日日其增上；愿不舍觉心，委身菩提行；诸佛恒提携，断尽诸魔业；愿菩萨如愿，成办众生利；愿有情悉得，怙主慈护念；愿众生得乐，诸恶趣永尽；愿登地菩萨，彼愿皆成就。"这一段是受完菩萨戒后的发愿。在回向之后，受持菩萨戒的仪轨就可以说是结束了。

四、学习菩萨的学处

受持菩萨戒之后，立刻要做的，就是广学菩萨的学处。不论是选择受多少条戒，受完戒出座后，立即就要去学习自己选择的那些戒条。如果受菩萨戒后不马上学习戒律，就有可能在不知不觉中犯戒。菩萨戒的戒本，简单的有宁玛巴的《三戒论》，目前已有汉文本；较广、较详细的，则有宗喀巴大师所着的《菩萨戒品释》，这本书也已有汉文本。所以，要进一步了解菩萨戒的戒条，就可从这两本书着手，之后才知道该如何规范自己的行为，什么是可行或不可行。了解后就要开始真正去实践菩萨的行为。

什么是菩萨的行为呢？从刚开始发心到最后成佛之前，也就是十地以下所有菩萨的行为，均可归纳为六种，或称六度。从布施到智慧，包含了所有菩萨的行为。真正开始行持时，从闻思的角度而言，最好能学习《入菩萨行论》，然后学《集学论》，此二者都是寂天菩萨的着作，也都有汉文版本。当较略的经论学过后，就应该学习这两部论典。如果还要学得更多，就要参阅《大藏经》中佛所说的大乘经典。如不能学习更多的经论，则看完《入行论》与《集学论》以后，也足以了解菩萨的所有行为。要是这些都无法学的话，则绝对要学《三戒论》与宗喀巴大师的《菩萨戒品释》。在学完以后，就要按部就班、点点滴滴地去作，这才是所谓的学法——学大乘佛法，也才能真正地走上大乘解脱道，这一点非常重要。

菩萨戒可以反复天天受，虽然戒体只有一个，但每受一次都自有其功德。居士戒或出家戒则不然，除非是破了戒，否则受过一次后就不必再受，因为多次受戒也不会得到更多利益，而菩萨戒却是受得越多越好，每天都可以受。这些是极为重要的，真要学习大乘佛法，就必须如此才行。

所谓学法修行，就是佛、大乘菩萨及标准的善知识们如何教导，我们就如何去作。虽然现在有各种各样的教法及传法方式，有的不需要学加行，有的不需要修正行，但这些都是个人的行为，不能作为修学大乘佛法的纲要。现在有些居士的基础不仅不扎实，而且根本就是十分糟糕，如果照他们目前自以为是的修行方法持续下去，则终有一天连其对佛法的信心都会完全崩溃。所以，如果真要学大乘佛法，就要走佛菩萨所公认的路，而不是个别人所指的路。

由于目前一般人都没有受过系统的佛学教育，也没有人不用学天生就会走大乘的路，所以在学法方面出现一些不如法的地方，也是在所难免的。但只要能沿着佛菩萨及善知识们所指定的路去走，就能进入大乘佛法的正途，就是真正的修行人。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光三 自他平等的修法

自他平等的修法

菩提心的修法当中，四无量心和世俗菩提心的修法，以及菩提心略修法，都已经讲过；于观想的佛菩萨前自受菩萨戒的方法，也已经讲了；现在就开始讲菩提心的另外三个修法：自他平等、自他相换和自轻他重，至此，有关菩提心的修法就比较完整了。

一、总义

(一)修法的重要性

自他平等、自他相换和自轻他重，可以说是人类有史以来最伟大、最崇高的思想。为什么这么说呢？

从历史的角度来看，在古代，虽然除了佛教以外，也有许多原始宗教，其中的很多宗教也是提倡爱心(慈悲心)的，但没有一个教派能够说出这么伟大的思想；在近现代，虽然也有许多宗教和哲学派别，也涌现过大批的思想家，其中的很多人都提出了自己的伦理道德观，但没有一个人能够说出这么伟大的思想；不但过去、现在没有，即使在将来，也不会有人提出更崇高的思想。

从古至今，唯有佛陀才能宣讲如此殊胜的思想和修法。因为这三种修法已经达到利他境界的颠峰，任你再怎么冥思苦索，也不可能找到超越其上的利他思想。特别是自他相换和自轻他重，简直就是一种纯粹的、毫无自私的奉献。虽然口头上谁都会说"要无自私地奉献！"，而实际上，却往往只是徒有其表而已，名副其实的这种奉献精神及其修法，只有在大乘佛教里才能见到。由此可知，在大乘佛教中，不但其胜义谛的见解，如空性、如来藏、光明等等，是无比殊胜的；其世俗谛的自他相换等思想，也是举世无双的。所以，这三个修法至关重要。

佛说，不但发起菩提心，是希有难得的，而且仅仅听闻自他相换等菩提心的修法，也是难值难遇的。现在我们有机会来学习这些思想，进而去修行——体会、感受、想望这样的境界，真可谓千载难逢啊！所以，我们一定要去修！

可是近年来我讲的菩提心修法，已经是详细得不能再详细了，而你们修持菩提心的深度、精进度，却可能还差得很远，若是这样，则自然不会有什么明显的进步。究其原因，只有两个，与

这两个原因相应的，就有两种不愿意修菩提心的人：一种人是因为非常重视世间的圆满，如升官、发财等，而忽视了这些珍贵的修法。当然，在家人为了生存，肯定要适当地考虑钱财等等，但如果将这些作为人生的全部意义和目的，就实在是太可惜了；另外一种人也想修行，却因为轻视加行的修法，认为它们不值得修，所以不想修菩提心等法，而只愿意修大圆满、大手印、大中观，以及生起次第、圆满次第等高深大法。例如，有些人本来正在修加行，却在修加行的过程中停了下来，原因就是有某某上师已经开许他可以不修。这两种人的最后结果是什么呢？他们的结果是一样的，都是没有任何成就！

第一种人根本不修行，自然不会有何成就；第二种人虽然想修行，却因根基不够，又缺少基础修法，最终也不会有何成就。所以，闻法后一定要去修！而修行的重点，就是出离心、菩提心和空性见。这是宗喀巴大师等所有的高僧大德和成就者们所共同提倡的，也是我们反反复复讲菩提心的原因所在。

一直以来，在佛学院的教学课程以外，我总是不太愿意讲密法，而最喜欢讲的，就是出离心、菩提心之类的法，这是为什么呢?

我们应该想一想，闻法或传法的目的是什么？是希望藉由听闻或传讲佛法，而令每一个人的心中得到相应的法益，这是在座所有人的共同期望。然而从目前的情况来看，大家距离大圆满或其他生圆次第还很遥远，对这些深奥的密法最多只有一个概念而已，只知道大圆满、生圆次第很殊胜，却不知道该如何利用这些殊胜的法。既然是这样，传讲这些密法对我们又能起到什么作用呢？实际上不会有什么作用！

这样讲既不意味着大圆满或其他生圆次第有什么过失，也不意味着无论我们再怎么努力地修生圆次第，都没有希望获得一点儿法益。毫无疑问，这些法都是非常殊胜的，但我们距离生圆次第太远了，再说又缺少加行的基础，所以想缩短这个距离，几乎是不可能的。

总而言之，如果根基不够，即使修再殊胜的法，也很难获得真实的法益。

相反的，虽然大家离出离心、菩提心等法也有一定的距离，但只要肯花一些时间精进地修习，就可以拉近此距离，就可以在较短的时间内生起出离心和菩提心。这是一个原因。

还有一个原因是，很多高僧大德都说过：“凡是能够断除烦恼的，都是佛法；凡是不能断除烦恼的，都不是佛法。”那么，大家不妨反省一下，在传完大圆满、生圆次第等密法后，你们有没有办法依靠所传的法来断除烦恼呢？如上所讲，这是极不容易的；相反的，传讲出离心、菩提心等法，对于你们断除烦恼却是大有裨益。

比如说，如果我们能修好四个外加行，从而生起出离心，则贪恋轮回之心就会有所减轻，这是很有可能的。因此，传讲出离心的这堂课，便对控制我们的烦恼起到了作用；另外，在讲完世俗菩提心的修法后，如果我们能够精进修持，把修法融入到自己的心中，则即便未能彻底断除无始以来所培养、串习的极端严重的自私心，但至少也会有所减轻。所以，传讲菩提心的这堂课，也对控制我们的烦恼起到了作用。这就是我比较喜欢讲基础修法的两个原因。

(二)修法的次第

至于何时修自他平等等三个修法，存在着两种观点：一些大德认为，在真实的世俗菩提心尚未生起时，就需要修这三个法，由此而令相续生起菩提心，这是一种观点；另外一种观点是，待世俗菩提心生起以后，再修这三个法，由此而令已发的菩提心不断提升，并越来越稳定。

这两种观点看似矛盾，其实不然。因为自他相换等三个修法，本身就具有两种能力：其一、在未发菩提心时，通过这三个修法的锻炼，就可以使自心产生真实无伪的菩提心；其二、在已发菩提心后，通过这三个修法的锻炼，就可以使已经生起的菩提心得以发展——更加成熟、稳定、不易动摇。所以，这三个修法是非常重要的。

(三)自私心的过失

不论是否学佛，大多数人都认为：最可怕的东西，是存在于外面的魔鬼。

其实，即使在饿鬼道中确实存在着所谓的鬼，他们也只是某一类众生而已，并非真的那么可怕。那最可怕的、对我们伤害最大的是什么呢？大乘佛教认为，对我们伤害最大的魔不是在外面，而是在内心深处，也就是自私心，以及与自私心密切相关，与慈悲心、菩提心完全相违的瞋恨心，这些才是真正的魔。这是我们首先需要认识的一点。

为什么说自私心是魔呢？因为，虽然人们把能够伤害众生、令人恐惧的有情称作魔，但自私心对我们的伤害力，实际上却是外在魔、鬼的成千上万倍。从无始以来直至今天，因为有了自私心，我们才会始终自重他轻：一切都以自己为中心，一切都为自己着想，而纯粹地、诚心实意地为他人考虑的利他之心则少之又少，有些人甚至在一生当中，也从未生起过这样的念头；即使偶尔会为他人着想，也都是有目的、有条件的，而不是像佛陀所讲的那样——纯粹地无自私地奉献。正因为我们缺少了纯粹利他的心行和习惯，一切都为自己打算，才会造下无量无边的罪业(因)；既然有了因，肯定就会有果，于是因果便循环不息，我们也无休止地流转于生死轮回之中。所以说，正是自私心，才让我们流转轮回，并在轮回中承受了无量无边的痛苦。内在的自私心，才是真正的魔。

(四)断除自私心的方法

既然我们心里存在这样可怕的魔，那需不需要把它驱逐出去呢？当然需要。如果现在不想办法赶走此心魔，则在以后的生生世世中，它还会令我们感受无边无际的痛苦。

那么该用什么方法赶走它呢？譬如，念诵很多密宗仪轨时，都需要观想把魔、鬼赶出坛城，是不是用这种方法呢？这是行不通的；又如，能否依靠磕头、布施、放生等方法赶走它呢？这也是很困难的，因为做这些事也可能是出于自私自利之心。

真正可以驱除自私心的方法只有两种：一是世俗菩提心；二是证悟空性的智慧。虽然空性的智慧能够彻彻底底地解决自私心，然而证悟空性却是我们现在难以办到的事情。所以，目前驱除自私心唯一有效的方法，就是自他相换等三个修法。

(五)赶快行动

从无始以来，我们在轮回里已经经历了无数次生死，但是到今天为止，仍然是一无所得。仅就这一生来看，在座的绝大多数人已经三四十岁、五六十岁了，大家都是从小就开始上学读书，学业完成后，为了养家糊口又不得不工作，辛辛苦苦几十年，可是今天我们得到了什么呢？我们所得到的，只是在人世间没有饿死地生存下来而已。如果今天我们死了，则真正能够带走的，对自己有真实利益的东西又是什么呢？我们仔仔细细地想一想，里里外外地看一看，家里的哪样东西是真正有用的？一样也没有。

为什么会是这样呢？这既不是造物主的安排，也不是无因无缘的偶然，而是因为从无始以来，我们自始至终只为自己打算，不但对自己非常执着，而且对自己的亲友和财产也有着非常强烈的贪欲心，对伤害自己及亲友的人或非人则有着非常强烈的瞋恨心，所以我们才一无所获，空手而归。对此，大家必须要有正确的认识。

既然如此，我们就不能再这样继续下去，现在应该是回头的时候了！无论这辈子还能活多久，我们都要让余生变得有意义；不但这一世如此，而且要想办法令生生世世的生命，都变成有意义的。那么，用什么方法可以使生命变得有意义呢？就是自他平等、自他相换和自轻他重三个修法。

总之，想走大乘道，就要从现在开始，努力地往无私利他的方向迈进，这是我们每一个人必须要做到的事情。虽然在大圆满的法本里，“成佛”讲起来很容易——上等根机者只需要六个月，但像我们这样的人，肯定是不可能在六个月里成佛的。所以对我们而言，学佛、成佛应该有一个长远的计划。

可是再长远的计划，也总得有个开始。如果始终没有开头，根本不往这个方向努力，就会永远为自己打算——这一世就这样过去了，下一世、下下一世也会如此。如果是这样，则永远都不可能踏上大乘菩提道；相反的，只要我们肯迈出走向菩提大道的第一步，就一定能够成就。因为，在有了一个开始以后，尽管各人的精进程度不同——有的人进步快一些，有的人稍微慢一点，但是，我们都可以将大乘佛法的所有功德，包括最微小的功德逐渐地累积起来，只要能够这样坚持下去，就总有一天可以成就。

所以，现在不谈各人的境界有多高，只要求在座的每一个人，都必须有一个往这方面努力的打算，必须有一个这样的开头，这是至关重要、必不可少的。

二、自他平等的修法

(一)自他平等修法的标准

华智仁波切以一个譬喻说明了自他平等的标准：下了一场大雪后，“我”和某人一起走在路上，此时“我”穿着一双鞋，那人却光着双脚，“我”就脱下一只鞋送给他。于是，“我”的右脚和他的左脚都没有鞋穿，同样地受寒冷之苦；而“我”的左脚和他的右脚都有鞋穿，同样都避免了寒冷之苦。如果在一切实际行动当中，都能够这样做，就是真正的自他平等心。

值得注意的是，“雪中让鞋”只是一个小小的譬喻而已，有人肯定会想：“这很简单，我也办得到”，而实际上，假如路途不是很远，时间不是很长，而且只是偶尔一两次，有些人也可能会把自己的一只鞋让给别人；可是在所有的事情上，我们都能这样做吗？做不到的！既然如此，那我们所发的菩提心是不是很虚伪呢？也不是。虽然我们发起了为利众生愿成佛的决心，而现在却尚未达到自他平等的境界，还需要一个锻炼的过程。佛也没有要求在发了菩提心后，必须立即全盘接受大乘菩萨的所有思想和行为。因为即便这样要求，我们也是做不到的。

从无始以来，我们一直在培养自重他轻的念头，此念在心里早已根深蒂固，所以要立即做到自他平等，自然不是一件轻松的事情；但是，只要能够坚持不懈地朝这个方向努力，就很不错了。往昔所有的佛菩萨、高僧大德，也都是从我们这样的凡夫位走上去的，如果从现在起，我们能够在打坐时和出座后如理地思维、修习，则一定可以达到菩萨的这些境界。

(二)自他平等的具体修法

做完打坐前期的预备工作后，就静下来正式入座。这时，要反复地观想、思维知母、念恩、报恩等修法，并深深体会到：“天下所有众生都是我的母亲，在作我母亲的时候，对我都是恩重如山。他们是我的母亲，是我的家人；我是他们的儿女；我们是一家人，我们母子俩应该同甘共苦。”

即便在出座以后，当我们看到人或动物的时候，也要立即如此观想。在日常生活中，就要这样反复地锻炼。这些观想内容不是无中生有，而是符合事实的，只是由于无明的暗覆，才使我们不能明见而已。

在此基础上再思维：既然我是他们的儿女，众生是我的家人，那么我就有责任为他们遣除痛苦、创造利乐。（“利”是指暂时的利益，如在轮回中享有健康、长寿、无病等福报；“乐”是指解脱的利益，如成佛、获得阿罗汉的果位等。对此也有相反的解释，“乐”是指世间的圆满，“利”是指出世间的圆满。）

这样做的原因有两个：其一、我非常想望自己能享有幸福，其他众生也跟我完全一样；我非常希望自己能远离任何痛苦，其他众生也跟我一样。在趋利避害上，我和他们是平等的；

其二、既然所有众生都是我的父母、亲人，那么我是怎样对待家人的，也应该同样地对待一切众生。从今以后，我不能再像以前那样——一切都以“自我”为中心，而至少要将自己一半的快乐分予众生，为众生承担一半的痛苦，这就是自他平等的核心思想。

此后，再加上四无量心的修法。

第一、慈无量心。这时要观想：以前，我做的很多事情都仅仅是为了自己一个人的幸福；现在，即使我做不到根本不为自己打算，至少也要将百分之五十的幸福送给其他众生，将百分之五十的幸福留给自己。譬如，如果工作了两天，就把第一天挣的钱留给自己，把第二天挣的钱无条件地送给他人。以此类推，如果在所有的事情上都能够这样做，这就是修自他平等的结果；在没有达到此标准之前，如果有心朝这个方向努力，这就是正在修自他平等。此时算不算是菩萨呢？如果具备世俗菩提心，则也算得上是一个初步的菩萨，因为不一定所有的菩萨都层次很高。

第二、悲无量心。这时又要修知母、念恩、报恩，并由此深深地体会到一切众生都是母亲。然后，再按照外加行轮回痛苦的修法，观察众生的痛苦，从而体会到一切有情每时每刻都在感受不同层次的痛苦。这时再思维：“既然他们是我的母亲，我是他们的儿子，我就应该为他们遣除痛苦！无论我现在的能力怎样，都要根据自己的能力去做，不做是不行的！我有这个责任！”

大乘菩萨必须要有责任感，这是最关键的！如果看到众生的痛苦不生悲悯之情，看到佛菩萨的功德不起羡慕之心，没有任何责任感的话，就不是大乘菩萨。

比如说，有些居士听到一些禅宗公案，就说这个不能执着，那个不能执着，连放生也不能执着。可是，作为凡夫如果什么也不执着，什么都无所谓，就会没有责任感；如果没有责任感，就没有动力，就不会积极地修行。这样一来，人家肯定会说佛教是消极的。因为你这也不做，那也不做，什么都不做；觉得这也没有意思，那也没有意思，什么都没有意思，这样的思想和行为当然是消极的。

大乘佛教认为：并非世间的一切作为都没有意义，只有一切都为自己打算的，类似于争权夺利等等之类的作法，才是没有意义的；而为了利益众生，无私地奉献自己的一切，却是很有意义的事情，是我们必须积极努力去做的事情。这一点是至关重要的。

在打坐观想时，一定要感觉到“我有这个责任”，即使在出座以后，我们也要培养这样的责任感。平时，在看到任何众生时，都必须想到：“他是我的母亲，我是他的儿子。”从世间伦理道德的角度来看，儿女有没有责任来减轻、断除母亲的痛苦呢？肯定是有责任的！这是最起码的道理，任何人都知道。不过，一般世人却只重视这一世的父母。例如，中国传统文化很讲究孝道，但其所要孝顺的对象，却仅仅是这一世的父母而已，并未涉及前生后世。而大乘菩萨却把父母的概念扩大到前世、后世，乃至生生世世，这样推理的结论是——所有众生都是自己的父母，这个结论是有根有据，一点儿也不过分的。如果对现世的父母应该孝顺的话，那么对生生世世的父母，为什么不该孝顺呢？为什么可以没有责任感呢？所以，必须要有责任感！

现在我们有没有责任感呢？这很难说。如果有人能够做到完全不为自己着想，只为众生打算，愿意承担为众生减轻痛苦、创造幸福的责任，那么他就是菩萨。但是，如果再严格一点来看，仅仅这样做还是不够的。比如说，一些基督教徒建立了很多慈善机构来利益大众，虽然这也属于无自私的奉献，可是其结果却并不理想，因为这样做只能帮助对方减少一些人世间的痛苦，却根本无法解决最关键的生老病死之苦。所以，我们不仅要有责任感，而且要以佛陀的智慧来利乐有情，这样，利益众生的层次和范围就大不一样了。当然，即使现在我们不能立即或在短时间内全盘接受菩萨的所有行为，也没有太大的问题，但我们要有往这方面努力发展的决心，要向往、羡慕菩萨的境界。

在最开始的时候，最关键的就是一个认识问题。如果我们认识不够，不觉得所有众生都是父母，不能推翻、超越心里那些早已根深蒂固的旧观念，而始终认为：“我只有一个父亲、一个母亲，哪会有那么多的父母呢？”那么，我们就没有办法走上大乘菩提道。

用现代的语言来说，大乘佛教就是教我们如何解放思想。解放什么思想呢？一个是一切为自己打算的自私心；另外一个是无明，又叫愚痴。正是这两样东西把我们紧紧束缚在“自我”的小圈子里——从不为他人着想，只考虑自己，而且只知道计划自己现世这几十年的事情而已。现

在，我们静下来反反复复地修自他平等，就是在解放思想，其结果就是培养责任感。因为，如果我们有了这样的责任感，自然就有了动力，才会愿意积极地为实现一切众生的利乐而精进，并且不会因为任何人的阻碍而退缩；相反的，如果我们没有这样的责任感，就没有动力，即使经人百般劝导，也不愿意为众生奉献自己的一切。

总之，若从为众生创造利乐的角度来观想，就是修自他平等的慈心；若从为众生遣除痛苦的角度去观察，就是修自他平等的悲心。

第三、喜无量心。这时也要从知母、念恩、报恩修起，最后要思维：一切众生是我的父母，为他们创造利乐、减轻痛苦，是我的本分、我的工作。但是，如果不需要我的帮助，他们已经有能力为自己创造幸福、遣除痛苦，那么这不正是我所希望的吗？我为什么还要嫉妒他们呢？

譬如，某项工作本来是要我来做的，如果另外一个人帮我做了，那我有没有道理嫉妒他呢？当然没有道理！从这个角度进一步扩展，我们就可以意识到：当众生享有幸福的时候，我们不但不应该嫉妒，而且还要发愿——祝愿他们永远不离开这样的幸福！如此深深地思维，就是修自他平等的喜心。

第四、舍无量心，此处又叫做平等心。自他平等的舍无量心，是指不片面地对所有众生修慈、悲、喜心，同样地善待所有的生命。凡夫的观念与平等心正好相反，比如，有些人坚持以人为本，以人为中心，从而忽视了动物等其他生命的幸福和利益；进而又把人划分成很多种族；再把一个种族划分出很多阶级；又把一个阶级划分出亲友和仇人。但是，在大乘菩萨的境界中，却要将所有这些差别全部化为平等，这就叫做修自他平等的舍心。

这里的四无量心与其他修法中的四无量心有何不同呢？修自他平等四无量心的特点是：第一、修慈无量心，即给予众生安乐。此时要观想，至少要把自己一半的安乐分给众生；第二、修悲无量心，即遣除众生的痛苦。比如，以前我们的一切努力都是为自己减轻痛苦，而此时要观想，至少要把以前一半的精力用来为众生减轻痛苦；第三、修喜无量心，即对众生的安乐心生欢喜，就像自己在远离痛苦、享有幸福时，心里会无比高兴一样，此时也应观想：愿将自己一半的喜悦之心分给众生，即众生幸福快乐时，我也非常欢喜；第四、修舍无量心，即指对一切众生修自他平等的慈、悲、喜心，这就是自他平等的四无量心修法。

还需要注意的是，修四种无量心时，都必须修四个具备。如修慈心时，这四个具备即指：一、具备想望——强烈地希望每一个众生都能获得利乐；二、具备发愿——在想望的基础上，祝愿一切众生都能获得利乐；三、具备发誓——发誓从现在起，要根据自己的能力为众生创造利乐；四、具备祈请——祈请上师三宝加持我能够为一切众生创造利乐。修慈、悲、喜、舍四无量心时，都不能离开这四个具备。

最后再强调一下自他平等的原则：在没有修自他平等之前，我们的一切所作所为都是为自己考虑；在修好自他平等之后，则是百分之五十考虑自己，百分之五十考虑其他众生，简单地讲就是——我是怎样对待自己的，也要怎样对待其他众生。这时还没有完全放下自己的事情，因为修菩提心也需要次第，如果一开始就要求我们完全放下自己的一切，是不切实际的，所以只要求我们一半为自己，一半为众生，这就是自他平等的原则。

在起座前，如果有可能，就修一修空性，在空性的状态当中安住一段时间，五分钟、十分钟都可以，之后再回向、起座。这就是自他平等的修法。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光三 自他相换的修法

自他相换的修法

一、总义

(一)修法的重要性

前面讲过，自他相换等三个修法具有两种作用：其一、在未发菩提心时，虽然不容易产生真实的自他平等、自他相换、自轻他重的念头，但通过这三个修法的锻炼，却可以生起真实无伪的菩提心；其二、在已发菩提心后，通过这三个修法的锻炼，可以使已经生起的菩提心更加稳固和发展。

另外，前面也曾经讲过，菩提心和自他相换等修法是非常伟大的。虽然没有单独修忏悔的法，但在菩提心生起来的同时，就连五无间罪、谤法罪之类非常严重的罪业，都会得以减轻，而杀生、偷盗等一般的罪业，则能从根本上得以清净。所以，菩提心自身就具备了清净罪业和积累资粮的两种能力；同样的，自他相换等修法也具有相同的作用。

从目前的情况来看，虽然许多人可能尚未生起无伪的、不造作的菩提心，但正如前面所讲的一样，对我们这样的凡夫而言，菩提心的修法并非是高不可攀的，只要我们肯下功夫精进修行，就一定可以生起菩提心，这是非常重要的。

现在，虽然许多学佛的人每天都在打坐、修行，但有些人所谓的打坐、修行，实际上却是很盲目的。比如，有些居士只懂得念诵一些密法的仪轨或本尊的心咒，根本不理解仪轨的含义，却自以为在修生起次第或圆满次第。其实，仅仅念诵仪轨的词句与修生圆次第是有天渊之别的。如果不具备菩提心，则其所修之法也不会成为有实质意义的生圆次第。

在宁玛派里，其密宗修法的着重点是什么呢？比如，在每一个生起次第本尊修法的前面，都有两个修法是绝对不能缺少的，那就是空性和大悲心(菩提心)。每次修本尊法之前，首先，不但必须精通空性，而且要或长或短地实修空性；之后，还要修大悲心。只有修完这两个法后，才能正式进入本尊的修法。当然，其圆满次第的修法也有同样的要求。

宁玛巴的经续中有这样的记载：在没有证悟空性和没有生起菩提心的前提下，即使将愤怒本尊观想得再清楚，也不一定能得到修法的真实利益，反而有可能会引起一些解脱的障碍。由此可知，空性见和菩提心是修习密法的基础，而菩提心又是证悟空性的基础，所以我们要从菩提心开始做起。当然，在修菩提心之前，还必须具备出离心。只是有关出离心的修法，我们已经讲得很多了，这里就不再重复。

正因为菩提心至关重要，所以就不能简单地认为，打坐时仅仅念诵仪轨，就是在修生起次第或圆满次第，绝对不是这样的。现在对我们而言，不要谈修什么生起次第或圆满次第，就是让我们准确地说出生圆次第的意义，也是很困难的。由此可见，我们现在离生圆次第尚有一定的距离，所以万万不可操之过急，而要先修菩提心。

不过，菩提心和自他相换等修法的要求也是很高的，我们要想马上达到这个要求，几乎是不可能的。尽管在修菩提心的过程中，我们无法立即达到修法的真实境界，但若能在每一座中都造作地发菩提心，或者造作地修自他相换等法，其功德也是不可思议的。

在一座当中，以造作之心修菩提心的功德，已远远胜过了以自己为中心所行的布施、放生、念咒等等的功德；在缺乏菩提心的情况下，即使行持成千上万次念咒、顶礼、绕塔等善行，都不如修一座自他平等、自他相换的善根。这不是我信口说的，佛陀就是这样告诉我们的。所以，你们在每一座中，都一定要认真地修，这点非常重要。

(二)修法的最佳时机

该于何时修自他相换呢？严格地讲，只有在基本上修好自他平等以后，才能考虑自他相换的修法。因为，在修好自他平等之前，只可能造作地修自他相换。虽然从积累资粮、清净业障的角度来讲，这样造作地修也有很大功德，而且有一定的必要和意义，但从修行进步的角度来说，此时若想修出真实不虚的自他相换之心，几乎是不可能的。所以，首先应该修自他平等之心，在有了一定的体会之后，再修下一个法——自他相换。

以前，藏地的那些高僧大德都是这样教导弟子的。每当弟子们向上师请求换一个修法的时候，上师往往不会同意，而是要求他们花很长时间在同一个修法上。其原因就是我们反复所讲的——尚未修好前面的法，便去修后面的法，这是标准地修好每一个法的最大违缘。因前前是后后的基础，所以不能忽略前面的基础修法，否则后面的修法便会受到影响。故而，修自他相换的最佳时机，是在基本上修好自他平等以后。

(三)自他相换的标准

华智仁波切以一个譬喻说明了自他相换的标准：有五个放牧的人，其中却只有一个人，有一件仅够四个人使用的雨衣。当他们遇到一场大雨时，雨衣的主人就把雨衣让给其他四个人，而甘愿自己挨雨淋。如果在一切实际行动当中，都能够这样做，这就是真正的自他相换之心。

华智仁波切讲过，自他平等之心虽然达到了自他的“平等”，但还是比较偏重于自利，其中的自私心，还是比较重的。比如，我只有一双鞋，当自他平等的心生起时，我只愿意给别人一只鞋，另外一只还是要留给自己；当自他相换的心生起时，我就完全舍弃了自私心，而纯粹以他人为中心，那时就会把两只鞋都送给别人，丝毫不考虑自己。

值得注意的是，正像上次所讲的一样，这仅仅是一个譬喻而已。若只是让雨衣这件小事，那我们肯定也做得到。另外，在某些事情上，我们也有可能做出相似的自他相换。比如，对于一些比较轻微的痛苦，如果需要两个人中的一个来承受，那么其中对大乘佛法稍有概念的人，就很有可能站出来说：“我可以替他受苦”。

但实际上，只有在所有的事情上都能够这样去做，才是真正的自他相换。比如，必须杀死两个人中的一个，而且是可以选择的，此时一个人就毫不犹豫地站出来说：“我可以去死，不要杀他。”如果有这种不造作的发心，并且在每一件事情上都能够这样做的话，这就是自他相换之心。它的要求是非常高的。

那么我们现在能不能做到自他相换呢？非常难！不过，现在做不到也没有关系，我们可以把它作为修行的目标。

那么什么时候才能真正达到这个目标呢？只有在登地以后。当我们证入第一地时，便完全破除了我执，那时就不在乎自己，而能够完全做到自他相换。但在此之前，作为一介凡夫，要真正做到自他相换，的确不是一件简单的事情。因为，正如我以前所说，自他相换等修法是世界上最伟大的思想。这样讲有什么根据吗？

我们对古印度的宗教、西方的宗教和哲学伦理道德等，都有一点儿概念，它们之中有没有这样的思想呢？没有！古往今来，惟有佛陀才倡导、宣扬了这样的思想。

《入菩萨行论》中也讲过：一般凡夫对于这些无私利他的心行，不但是为了他人想不出来，即便是为自己，也连做梦时都不曾梦到。因为这些崇高的思想与凡夫的自私心差得太远了。

然而，现在的关键问题，不是达不到标准，而是不往这个方向努力。请大家想一想：我们每天都在做些什么？很多人不但做世间法是为了自己，而且连出世间的闻、思、修，也全是以自己为中心，这就是当前我们修持大乘法的最大障碍。

所以，尽管我们现在不能完全接受这些思想，但仍要往这个方向努力，大乘菩提道本来就是需要一步一步走上去的。而所谓的往这个方向努力，就是指修习自他相换等菩提心的修法。

其实，修行就是一种锻炼。譬如，一个运动员在开始锻炼的第一天，可不可能马上达到其最终目标呢？这肯定是不可能的。他只有经过长时间的锻炼，才能最终实现自己的理想；

同样的，“现在”就是我们修自他相换的第一天。因为从刚刚开始到最终达到上述标准，肯定需要一段时间，所以我们要从现在做起，而且要持之以恒，这才是最关键的。

二、自他相换的具体修法

该怎样修自他相换呢？其入座的方法和以前所讲的没有任何差别。在打坐的前期工作全部做完以后就静下来，首先要按照四无量心的修法，详细地修一遍知母、念恩、报恩，并由此深深地体会到：一切众生都是我的母亲；而且每一个众生作我母亲的时候，对我都有这么大的恩德；由此又进一步想到，今天就是轮到我去报答母亲深恩厚德的时候了。

因为，以前曾经作过我父母的那些众生，现在绝大多数都堕落在恶趣里，正在忍受着剧苦的折磨。虽然他们中的一些也能暂时享有某种安乐，比如说，野生动物在没有受到人类侵扰、猎杀的时候，也能相对自由地生活；但他们还是有无明的痛苦(所谓无明，即指什么也不懂、愚蠢)，以致没有修行的机会。

而我现在已经明白了这些道理，并且也有修行的机会(如有适当的时间、自由等等)，总之，各方面的条件都已经具备了，所以，现在就是我来报答母亲恩德的时候了。

那么，该如何报恩呢？此处首先需要修两点：其一、是以大悲心领受众生的痛苦；其二、是以大慈心布施自己的快乐，也即以大慈心将自己的幸福带给众生。

1、以大悲心领受众生的痛苦

(1)思维

首先，我们需要观察一下，以前曾经对我有这么大恩德的父母众生，他们现在是幸福，还是痛苦呢？这就需要从外加行中的轮回痛苦的角度去观察，由此就会发现：所有众生都在经受着不同层次痛苦的折磨，没有一个众生是没有任何痛苦的；不仅如此，他们不但正在感受痛苦的果，而且同时又播下了痛苦的种子(因)，所以他们的苦难将是永无休止的。在了知父母众生的现状和未来后，我们又该怎么修呢？

接下来，就应该修一遍四个具备：第一、具备想望，即非常渴望每一个众生都能远离一切大大小小的痛苦；第二、具备发愿，即从内心深处真诚地祝愿所有众生，都能够远离一切大大小小的痛苦；第三、具备发誓，即发誓从现在起，我一定要根据自己的能力，去减少乃至断除众生的一切痛苦；第四、具备祈请，即祈请上师三宝、诸佛菩萨加持我，能够遣除众生的痛苦、清净众生的罪业。与此同时，还要念诵相应的偈颂。

然后，就开始修自他相换。这时应当思维：这些罪苦的父母有情是多么地可怜啊！虽然我已经发誓为他们断除痛苦，但到目前为止，这还只是一种发心而已，并没有产生什么实际的效果。既然我做得这么不够，现在我就必须真诚地发愿：但愿一切众生的所有痛苦及痛苦之因都能够同时迁移到我的身心之上。

需要说明的是，实际上这是不可能实现的。因为众生的痛苦，不是无因无缘产生的，而是“自作自受”的结果，即因自己所造的罪业，而令自己感受相应的苦果，从这个角度来讲，我们是不可能代替众生受苦的；另外，如果某人的痛苦真的能够迁移到另外一个人的身心上，那么六道众生的所有痛苦，肯定早已迁移到释迦牟尼佛的身心上了，然而这却是不可能的。

也许有人会有这样的疑惑：“我们为什么要发不可能实现的心愿呢？”在大乘经典里也记载着类似的问题：“菩萨所发的一切誓愿，是否都能实现呢？”答案是：“不能，菩萨的某些心愿是不可能实现的。”“那么，他们为什么要发这种不可能实现的心愿呢？”答案是：“这不但不是菩萨的过失，反而恰恰反映了菩萨的精神和勇气。”这也是我们所要培养的一种精神。

因为，只有当具备了这种“连不可能办到的事情，都愿意去做”的精神和勇气之后，我们才能够真正地做到无自私地奉献，真正地去实践大乘菩萨的六度万行，也才能够义无反顾地度化众生，这就是我们修习自他相换的原因所在；

反之，如果内心没有这种勇气和精神，就很难克服自私的心理，并很容易发生这样的事情：虽然一开始时说的、做的都挺好，但是最后却依然是为自己打算。譬如，我们首先纯粹是为了众生而布施，可是当看到自己没有饭吃的时候，就仍然会为自己着想：“看来我不能把全部财产

都送给别人，否则我自己会饿死的！”为什么会出现这种情形呢？就是因为锻炼的功夫还不到家的缘故。

所以，我们修自他相换时，就要在心里诚心实意地反复思维：祝愿对我恩深似海的父母众生身心上的一切痛苦及痛苦之因，都能够在这一座当中，立刻成熟在我的身心上。而且这样思维时，也要加上四个具备：

第一、具备想望：非常希求所有众生的痛苦及痛苦之因，在这一座当中，就于此时此地，快速地成熟于我身心上；

第二、具备发愿：祝愿一切有情的所有痛苦及痛苦之因都能够立即成熟于我身心上；

第三、具备发誓：这时该怎样发誓呢？若是发誓让所有众生的痛苦及痛苦之因，立即成熟于我身心上，则此誓言必然是无法实现的；但我们可以这样发誓：当众生受苦的时候，发誓愿意根据自己的能力去做一些事情，帮助其他人解决一些问题、承担一些痛苦，这些都是我们可以办到的。

譬如，一个人生了病，却无人照顾，那我们就应该去照顾他；又如，某人十分贫穷，那么即便是在自己的条件不是很好的情况下，也可以适当地与他分享自己的财产。因为这些财产原来是属于我的，而布施之后，它们就不属于我了，虽说我所能承受的只不过是如此，但这也算是领受了他人的痛苦。总而言之，我们要点点滴滴地去做，甚至连这么一点点的小事也不能忽略。

藏地有一句俗话：“小善(功德)不屑做，大善(功德)不会做，最后无一善。”实际的情形也是这样。所以，千万不能因为善小而不为，而应尽己所能、实实在在地替别人承担责任和痛苦。此时就是要这样发誓；

第四、具备祈请：祈请诸佛菩萨加持我，能够真正实现以上誓言。

以前在讲四无量心时，每一个无量心的修法都离不开这四个具备；现在修自他相换时，这四个具备也同样是不可或缺的。

下面是观想的方法。

(2)观想

观想的目的，是为了使思维的能力更强，也就是说，是为了更容易生起自他相换的心。此时，先要观想自己的母亲，她正在经受着内心和肉体所有痛苦的煎熬，而且烦恼炽盛，并正在造作恶业。简单地说，就是观想母亲痛苦的因和痛苦的果，都变成一股黑色的气体，并随着空气被排出体外；这时再观想，当自己吸气时，这股黑色的气体就随着吸入的空气进入自己的体内；于是，母亲就因此而远离了一切痛苦和痛苦的因，而她所有的痛苦和痛苦的因，便都成熟于我的身心之上了。要这样一遍又一遍地反复观想。

如果在观想的过程中觉得很累，就停下来，并依照以前所讲的休息方法休息一下，然后又从头开始：时而思维，时而观想。在一座当中这样反复锻炼，这就是第一个修法——以大悲心领受众生的痛苦。在一座中即便只修这一个法，也是可以的。

需要补充的一点是：在对母亲观修好之后，还要对父亲等其他亲友进行同样的观修；这样修好之后，还要将观想的范围逐渐地扩大——从素昧平生的路人到冤家仇敌，从一村、一县到全国乃至全世界。最后，在开始起座时要观想：众生所有的痛苦和痛苦的因，都变成黑色的气体融入自己的身体，从而使一切众生远离所有的痛苦及痛苦之因。

所谓观想黑色气体融入自身，是指观想黑色气体从自己的鼻孔进入身体，并完全融入住在心脏里的我执。其实我执是不可能住在心脏里的，之所以这样观想，是为了故意破坏我执的缘故。这就是观想的方法。

2、以大慈心布施自己的幸福

(1)思维

这时，要从内心深处一心一意地思维：祝愿在这一座当中，即就在此时此地，自己所有的幸福和幸福的因，如闻、思、修，或持戒、布施、忍辱等善业，都能立即成熟于父母众生的身心上。

但是，值得注意的是，如果缺少了前面的知母、念恩、报恩等修法，便很难产生这些念头。因为，只有在修好知母、念恩以后，才能深刻地体会到：所有众生是我的母亲，而且她们对我的恩情比大海还要深。

虽然作为一介凡夫，我自己都不得不流转于轮回之中，自然我也不会享有太多的幸福，具备很深的善根，而且令众生离苦得乐的能力也是很微弱的，但尽管如此，我仍然愿意把所有的善业和幸福都送给母亲。

这样思维以后，还是要加上四个具备：

首先是具备想望：非常希望能够将我所有的幸福和善业都迁移到母亲的身心上；

其次是具备发愿：一心祝愿我所有的幸福和善业都能够成熟于母亲的身心上；

再其次是具备发誓：其方法与“以悲心领受众生的痛苦”中的发誓方法相似；

最后是具备祈请：祈请诸佛菩萨加持我，能够真正实现自己的誓言。

下面是观想的方法。
(2)观想

此时的观想方法与前面的恰好相反，即：把自己以前所造的善业，出离心、菩提心等善的心念，还有所有的幸福，包括内心的快乐，都观想为白色的气体；再观想，当自己呼气时，此白色气体就随着空气一起被排出体外；又观想，当母亲吸气时，此白色的气体就跟着空气一起进入母亲体内；然后再观想，就像把自己的衣服脱下来给别人穿上一样地，将自己所有的幸福和善业都送给母亲。

具体修行的时候，在一座当中要反反复复地思维、观想，观想、思维，除此之外，没有别的修法。如果觉得累了，就可以休息一下，然后再从头修起。

还需要补充的是：观想时，在对母亲修好之后，也要将观想的对境慢慢地扩大：从父亲等其他亲友→陌生人→仇人；再从一村→一县→全国→全球；最后，在开始起座时要观想：自己所有的快乐和快乐的因都变成白色气体，并融入所有众生的身体，从而使一切有情离苦得乐。这就是观想的方法。
3、两首偈颂
前面讲了自他相换的思维和观想方法，打坐时还要念诵相关的偈颂，即：
*A.- /- 2.J- 2- 5S$?- ?- 2}R, ,
接纳得瓦错色哦
若幸以乐转诸众
1/- 2.J?- /3- 3#:- $%- 2<- >R$,
潘帝南夸岗瓦效
祈愿利乐遍虚空
#$- /- $8/- IA?- #$- 2}=- #<, ,
德纳先机德阿可
若苦领受他众苦
#$-2}=-o- 35S- {J3- 0<- >R$,
德阿加措干巴效
祈愿苦海尽干涸
另外还有一首偈颂是：
3#:- 3*3- :PR- 2:A- #$- 2}=-o- .%- 2&?, ,
夸念卓沃德阿界当觉
愿普天众离苦及苦因
V=- /?- 2.$- $A- o.- =- (A/- I<- &A$,
扎尼达各界拉门界戒
悉皆成熟于吾之相续
2.$- $A- 1/- 2.J:A- .$J-5S$?-3- =?- 0, ,
达各盘递给错玛丽巴
吾之一切利乐之善资
3- I<- :PR-2?-,R2- /?-?%?-o?- >R$,
玛界卓唯托尼桑吉效
愿宿母众获而成正觉

这两首偈颂具有非常殊胜的加持，哪怕是以造作的发心来念诵，其功德也远远超过了只为自利而念诵成千上万遍本尊心咒的功德。

虽然所有的佛法都很殊胜，但其殊胜程度还是有所差别。(这主要是由于修法者发心的不同而造成的。)既然是这样，我们就应当了知哪一个法是最殊胜的。因为，在不那么殊胜的法上，即使下再多功夫，其结果也不过如此；然而在非常殊胜的法上，哪怕只有稍许的精进，其收获也是非同寻常的。
4、三个相换

下面要讲的，是自他相换中十分重要的修法——三个相换，即：执着的相换；疼爱的相换；苦乐的相换。无论是在打坐中，还是在日常生活里，我们都要进行这三个相换的锻炼。
(1)执着的相换

何为执着的相换？从无始以来，我们从来不曾把其他众生执着为我，而始终执着自己的身心是我；所以从今以后，我们就要反过来——对所有众生生起我执心，也即：把天、非天(阿修罗)和人等三善趣有情，当作自己的上半身；把旁生、饿鬼和地狱等三恶趣有情，当作自己的下半身。要以六道众生作为自己的身体，并且要像以前执着自己的身体那样来执着所有众生。

由于有了这样的观想，我执的范围就与以前大不一样了：从前是自己一个人；现在是所有众生。若能反复锻炼“执着的相换”，最后就的确可以待人如己般地对待一切众生。

可是，很多人在刚开始时，不要说对这个想法有什么体会，甚至连理解它也是相当困难的。我们的心里难免会生起这样的疑问：天、非天和人怎么可能是我的上半身呢？旁生、饿鬼和地狱有情又怎么可能是我的下半身呢？

当然，这是不可能实现的。这仅仅是一种精神上的观想，并不意味着三善趣众生真的是自己的上半身；三恶趣众生真的是自己的下半身。然而从究竟的意义上讲，自己的身体其实也不是“我”。

虽然人们总认为身体是“我”，可是，对轮回稍有认识的人都知道，我们现在的身体不是从前世带来的，而是由另外的因缘所产生的，因此，我现在的精神，肯定也曾经(如前世)是属于六道中另外一个“有情”的，而不是属于“我”的，(这里所说的“有情”和“我”，都是指有情和我的身体。)，由此就可以得出这样的结论：我的身体并不是我。而且由中观的推理，也能得出相同的结论。

既然在这个身体上根本不存在一个我，而我们却可以把它执着为我的话，那么为什么不能把六道众生的身体执着为我呢？这是同样的道理！只是我们从来没有这样的习惯而已。所以，我们要从现在起，开始逐渐地去习惯这种“执着”，这样做是很有道理的！

下面再以一个事例来说明，“执着的相换”是十分合情合理的。

譬如，当全村的人集中在一起的时候，我们会视自家人为我方，视其他人为他方，而且会对自己生起我执，并对自己的亲眷生起我所执。(我所执，是指对我所拥有的人或物的执着。)这时，如果有人对我方不好，我就会生起瞋恨心；

接着，再将范围扩大。比如，当全县的人集中起来举行比赛的时候，则我所执的范围也随之扩大到我们全村的人，如果我们村在比赛中输了，那我肯定会不高兴的；

同样的，当全省的人集中在一起的时候，则我所执的范围又扩大到我们全县的人；

而在奥运会等世界级的比赛中，自己所执着的，就会是自己国家的人。

其实，这些执着都是毫无根据的。因此，现在我们所要执着的，不是一个村、一个县或者一个国家的人，而是执着所有众生是我的身体。若能这样精勤思维，最后就可以打破国家、县、村和他家、我家的界限，而对所有众生生起我所执。这就是执着的相换。

佛经里也有这样的说法：“众生头痛，故菩萨心痛。”意思是说，无论是哪一个众生感受痛苦，菩萨都会心痛的。

有些人听到这话，就情不自禁地担心起来：“我现在连全家人的痛苦都承受不起，如果要把所有众生的痛苦都加在我的身心上，我又怎么承受得了呢？”

当然，在证悟空性以后，就不会有这种担心了；而在证悟空性之前，有一些压力和痛苦，是在所难免的。

古人云：“生于忧患，死于安乐！”对我们来讲，目前的这些痛苦同样也是十分必要的。因为这样的痛苦，是我们修行的动力和勇气，它可以使我们在修行的道路上勇往直前、毫不退缩。

譬如，学生在校读书时，也会面临各种各样的压力和困难。比如说，他如果不好好学习，就会考试不及格，将来也找不到工作，若是这样，他就没有了生活的保障等等。可是，如果没有这些压力，他就不会用功读书。正因为有这些痛苦，他才有了学习的动力，从而发愤图强，并取得优异的成绩。

又如，在生活中常常可以看到这种人：平时，他在各方面都一帆风顺，于是他就高枕无忧地沉醉在这些“幸福”之中。但是，当不幸到来的时候，他往往会痛苦得难以自拔。这时他才感觉到，原来生活也不是那么美好。如果以前能够居安思危的话，现在他至少会有一些心理上的准备。

同样的道理，我们也需要一定的痛苦和压力，否则就会懒散、放逸地混日子，最后只会落得个一无所获、悔恨交加的下场。

不过当修行到了一定程度的时候，就不再需要这种动力了。因为在证悟空性以后，内心就有了非常大的、自由自在的空间，那时即便没有这样的动力，也会精进地修行。但在没有达到这种境界之前，对于大乘修行人而言，痛苦就是必不可少的良师益友。

这是第一个相换——执着的相换。

(2)疼爱的相换

何为疼爱的相换？以前，我们每一个人都十分疼爱自己而不顾别人；所以从今以后，我们就要反过来——不再那么地疼爱自己，而是疼爱其他众生，一心为其他众生着想。

这是第二个相换——疼爱的相换。

(3)苦乐的相换

何为苦乐的相换？

以前，即或是在一件小小的事情上，我们也是尽量把好的留给自己，不好的才送给别人，一切都为自己着想，这是所有凡夫人的基本原则；所以从今以后，我们就要反过来——把世出世间的一切快乐、善根、光明等利乐都送给众生；把一切痛苦、烦恼、黑暗等衰损都留给自己。

这是第三个相换——苦乐的相换。

以上修法非常重要，我们不但在打坐时需要这样思维，而且在日常生活中，无论是吃饭、睡觉的时候，还是走路、工作的时候，都不能离开这两首偈颂和三个相换的精神内含，而且要根据我们的能力去做。即便我们不可能在第一天就做得很好，但这也不成问题，可以一步一步来。

因为这三个相换是至关重要的，如果有人想修大乘佛法，并想成为一个标准的大乘修行人的话，就必须做到这三个相换。如果不能实践这三个相换，仍旧像以前那样，一切都是为自己打算，就永远都没有资格作大乘修行人。

5、三个发愿

下面再讲三个发愿，这三个发愿有什么作用呢？

作为一个菩萨，应该使所有与自己结缘的众生，都能因此而变得有意义，而所谓的“意义”，主要是指在解脱上的意义。虽然菩萨也希望有缘众生都能够健康、长寿等等，但此处所说的“意义”内涵，却远远不止于此。简单地说，作为一个菩萨，凡是与他有缘的众生都应该能够从他那里得到利乐。

虽然现在我们不是菩萨，但将来我们也要像菩萨那样，使所有与自己有过接触的众生，都能够获得解脱的利益。那么，我们该如何去实现这个目标呢？

要想将来实现这个目标，现在就要发三个愿：第一个愿是有关身体的；第二个愿是有关受用(财产)的；第三个愿是有关三世善根的。

第一个是有关身体的发愿。即祝愿：从现在起乃至生生世世当中，无论我是作帝释、梵天等众生当中伟大的人物也好，还是作蚂蚁、蚯蚓等微贱的生命也罢，凡是听到我声音，看见、接触或者思维、观想过我身体的所有众生；不管他们是以信心、恭敬等与我结成善缘，还是以贪心、瞋心等与我结成恶缘，总之，凡是与我结缘的一切有情；甚至于总有一天，当我的身体被扔到尸陀林中，并且因腐烂而散发出臭气的时候，哪怕是那些闻到我尸臭之气的众生，都能够暂时远离内心和身体的痛苦，并最终得到究竟的解脱。这是第一个发愿；

第二个是有关财产的发愿。即祝愿：从现在起乃至生生世世当中，我无论是作腰缠万贯的亿万富翁也好，还是作食不果腹、流落街头的乞丐也罢，凡是听到我财物的声音，看见、接触或者思维过我财产的所有众生，而且，不管与我结的是善缘还是恶缘，他们都能够因此暂时远离身心的痛苦，并最终得到究竟的解脱。这是第二个发愿；

第三个是有关三世善根的发愿。虽然凡夫是不会拥有无漏善根的，但作为一个修行人，我们还是会拥有一些有漏的善根，比如出离心、菩提心等大善根，以及缺少出离心和菩提心的世间小善根，所以我们就要祝愿：但愿依靠我三世所有的善根，能够令一切众生暂时远离身心的痛苦，并最终得到究竟的解脱。这是第三个发愿。

这三个发愿也是非常重要的。无论是在任何时间、任何地点，每次我们都要这样发愿，特别是在放生的时候。佛经里多次讲到：当救了一个众生的性命之后，无论发什么样的愿，都是能够实现的。佛无虚言，我们对此也应该深信不疑，故而，在我们救了成千上万的生命之后，若能这样发愿，则此愿在不久的将来必定会实现。

当修完以上这些修法之后，出座时，还要像以前在出座入座的方法里所讲的那样回向。这就是自他相换的修法。

6、如何面对各种顺缘和逆缘

在《修心七要》和《普贤上师言教笔记》中还特别强调了一点，那就是：无论是面对生活或修行的各种顺缘或违缘时，大乘修行人与凡夫的反应都是截然不同的。

(1)如何面对顺缘

在人的一生当中，不可能没有任何的幸福。当享有世间的幸福或修行上的圆满(如在闻、思、修上的进步)时，凡夫的表现往往是：

首先无休止地拼命追求幸福、快乐，当事业、家庭等各方面都非常圆满时，却不去修自他相换等修法，从而让幸福白白地消逝。因为没有什么压力，即没有为救渡一切众生而发誓成佛的决心，这时就会得意扬扬，无所顾忌，而不会去考虑其他众生的幸福和解脱；

而大乘修行人的表现却与此迥然不同：

虽然大乘修行人不曾费尽心机地谋求自利，可是当福德因缘具足的时候，他们仍然会享有世间的幸福和出世间的圆满，但他们却不会浪费这份幸福和圆满(所谓的浪费，是指像凡夫那样让幸福白白地过去。)，而是抓住这些机会，使它们成为修行的资粮。具体的办法是什么呢？

具体的办法，就是要随时随地发起这样的心念：虽然我所拥有的幸福和圆满是有漏且微不足道的，但我仍愿一心一意、诚心实意地把它们全部无条件地送给一切众生，就像毫不犹豫地脱下自己的衣服，并让别人穿上一样。实际上，这种发心比回向还要深一些。

(2)如何面对各种违缘

在人的一生当中，不可能完全是幸福，多数都是不同层次的痛苦经历。当我们遇到各种违缘，尤其是在造作犯戒等罪业之后，我们应该怎么去面对呢？

此时，如果是用世俗的方法去面对，就不是修行人的作法，而只是一般人面对违缘的方式而已。这样做只会让这些痛苦白白地过去，最终它除了会伤害我们的身心之外，不会起到任何作用。

那么，一个修行人应该怎样应对这些痛苦呢？是不是以空性的见解来应对呢？虽然这是很好的办法，但是对于没有证悟的人来说，这种办法就很难见效。

那么通过其他途径，比如说，请僧众念经来解决问题，行不行呢？虽然它可以起到作用，但其效果却不一定是立竿见影的，而且也不一定十分理想。就算它能很快奏效，其作用也只限于帮助我们忏悔了这个罪过而已。

实际上，作为一个大乘修行人，在遇到各种难忍的痛苦时，特别是在违犯了密乘戒或别解脱戒之后，他一定不会悲伤沮丧，但这并不代表他没有忏悔之意。

因为，当凡夫遇到相同的痛苦时，就会立即想尽一切办法远离痛苦，而大乘修行人却会勇敢地面对并承受各种痛苦及痛苦之因：既然事已至此，我就应该把它们转变过来——不但不能让这些痛苦或破戒等罪业成为我修行的障碍，更要把它们变成我修行的顺缘。
对于这种作法，很多人都难以理解："犯密乘戒"怎么可能成为修行的顺缘呢？

因为菩萨有善巧的方法，所以就能做到世人无法理解的事情。这个善巧的方法又是什么呢？就是以上所讲的自他相换的修法。

比如，当我们破戒之后，就要这样思维：我不应该太难过，而要把它变成修慈悲心的顺缘。虽然现在我事事不顺，而且罪业缠身，但是在这个世界上，还有多如牛毛的人，造了更为严重的罪业。既然是这样，我就应该就此而发愿：但愿以我现今所造的犯戒等罪业，能代受所有众生所造的犯密乘戒以及出家、在家别解脱戒等数之不尽的罪业；但愿在我接受这些罪苦之后，他们就能摆脱痛苦的折磨；祝愿我的违缘能够真实地代替他们的违缘。若能诚心实意地这样发愿，则这些违缘一定不会成为修行的障难，反而会变成前进的顺缘。同样的，这时也可以修三个相换或三个发愿。

如果能以这种方法将痛苦转为道用，那么对于一个大乘修行人来说，痛苦和快乐也就没有什么差别了。因为对他而言，哪怕再大的违缘，都不再是违缘，反而变成了在修行道路上前进的因缘。这样一来，他的修行就只会进步而不会退步，所以这是很重要的。

但是，在将痛苦、罪业转为道用之时，特别要留意自己的发心是否真诚。比如在生病时，我们若是因为修法里讲过："观想代受众生的痛苦，会有很大的功德"，便为了自己早日恢复健康而去修所谓的"自他相换"。假如真的是为了达到这样的目的而修自他相换，那么很显然，这种发心与自他相换之心就是完全相违的。因此，以这样的发心而修自他相换，不但是毫无功德，而且会增长自私心。佛经里讲过，这样修是不管用的。

所以，我们首先必须作好充分的准备，即在健康顺意时，就提前锻炼自他相换。但是，不管何时修自他相换，我们都必须诚心实意，不能有半点虚假，否则就是自欺欺人，这就是修行最重要的诀窍。
三、结语

总而言之，我们不仅要在静坐时这样思维、观想、发愿，而且还需要把这些修法落实到日常生活的起心动念、一言一行之中。若能这样去做，则我们在生活中、工作中的人际关系就会因此而完全改观。最后会变成什么样子呢？会不会变得没有任何原则呢？答案是：不会，改变之后我们不仅没有丧失原则，而且还有了更好的原则。

因为，凡夫的原则就是——我一定要想尽一切办法让自己活得非常快乐，为了达到这个目的，无论给别人造成多大的伤害，我都愿意去做，也就是，为了自身的利益可以不择手段；

而大乘菩萨的原则却与此完全相反——只要能为众生带来任何利益，无论让我奉献什么，我都心甘情愿、乐此不倦。修好自他相换以后，我们就会变成一个这样的人。

请大家不妨设想一下：如果一个企业的职工，全部变成这样的人，这个企业会是什么样子？如果一个国家的上上下下，包括普通的老百姓在内，全部变成这样的人，这个国家会是什么样子？姑且不说那么广，只假设我们自己变成了这样的人，那么我们的人生价值会有怎样的改变？最后我们又会获得何等的收获？！

从这些角度来看，就可以明白这些思想、修法的价值和功德。它们就是大乘佛法的精髓，所以是极其重要的。

我们应当了知：谁能够做到自他相换，谁就是大乘修行人；谁做不到，谁就不是。这是判断自己是否已经成为大乘修行人的一个比较严格的标准。

虽然自他相换的修法要求很高，不过在上述的所有修法中，都没有强求我们必须立即达到修法的标准。但是，如果想作一个大乘修行人的话，这就是我们奋斗的目标。所以，现在我们要做的，就是树立起远大的志向，并脚踏实地地为实现这一志向而精进，这才是最重要的。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光三 自轻他重的修法

自轻他重的修法

一、总述

自他平等、自他相换、自轻他重的修法，是按照深度逐渐加大、难度逐渐加强的修行次第来进行排列的。仅是自他平等的修法已不容易做到，后面的修法就更是难上加难。但无论再难，经过我们的努力，就一定能够成功。

以前那些真正实实在在地修出来的善知识、成就者们，都是从凡夫开始，经过点点滴滴的积累，从而走到颠峰境界的，没有一个是先天的佛。

大家都知道，像密勒日巴那么伟大的人，当初也可谓罪恶滔天，但依靠佛法的力量，也最终获得了成就。他们是我们的榜样，如果能以他们为表率，仿效他们进行修习，就肯定会获得成就。

无始以来，我们在世间法方面费了很大的劲，操了很大的心，花了很长的时间，最后却劳而无功。我们都知道，一个世俗人仅仅这一世从小到老为了读书、婚姻、工作、生活、儿女等等，也是不遗余力，不惜工本，付出了极大的代价，这些代价也不仅仅是一些身外之物，我们将包括青春、情感以及时时刻刻的生命等珍贵之物，都不止一次地奉献在这些方面，但所谓的收获和回报却是微不足道的。比如说，虽然我们终日操劳、费尽心机，但在生病、衰老、死亡时，却只有独自一人去面对，既不可能由亲人、儿女来分担，也不可能由科学、哲学来解决。孑然一身、六亲无靠，没有任何人、任何学问可以给我们提供任何援助，唯一能够帮助我们解决这些难题的，就只有佛法。关于这一点，大家应当深有体会。

在世间法方面，我们可以说是付出了巨大的代价，却只不过是没有饿死、冻死地活在了人世间。如果将拥有的一点财产看作回报，那与我们所付出的代价却是不能相提并论的；如果将得到的名利作为回报，但世间的名利究竟有多大的用处呢？我们每个人都知道，平时人们将名利财产当作了不起的东西，但在功成名遂之后，如果真正要面临痛苦，这些东西都是毫无意义的。

但是，如果我们能在修法方面，付出用于世间法的哪怕百分之五、百分之十的精力，我们现在就已经获得成就了，即使没有成就，也肯定达到了很高的境界。但遗憾的是，我们在修习佛法方面，几乎没有花过什么时间，下过什么功夫，没有付出过什么，一直都在争权夺利、斤斤计较，所以到如今仍然一无所获。

请各位反省一下，如果现在马上要离开人世，我们是否有掌控自己命运的把握呢？我相信大多数人的答案都是否定的。

那么该怎么办呢？虽然我们不可能一下子放下所有的世俗事务，却可以对世俗生活进行重新安排，改弦易辙，使我们的生活变得有意义。如果能在深奥、殊胜、伟大的修行中投入少量的精力，即使不成就，起码也有把握生生世世不堕恶趣。

在座的人大多已接近或超过中年，谁都不知道自己剩下的时间有多长，也许几天、也许几年、也许几十年。但无论多长，都总有一天会过去。在短暂的人生过去之后，我们是否还有选择的自由空间呢？绝不可能。如果不好好修行，与来之不易的人身失之交臂，从此以后就再也没有可以选择的机会了。

虽然我们现在也面临着生活等世间压力，却可以抽出一定的时间来修行，拥有着主宰自己来世去向的权力。因此，抓住现在的大好时机，尽量忙里偷闲地安排时间用于修行是十分重要的。

众所周知，古代人虽然也有烦恼，但与现代人相比，却显得很轻微。末法时期，众生的烦恼是极其粗大的。在有限的生命已经耗费了百分之三十、四十、甚至五十，生命的乐章已经接近尾声，属于我们的时间已经不多的时候，我们必须对症下药，修持一种立竿见影的殊胜之法。

虽然修行的道路有八万四千条，但一般的法门却很难解决我们的问题。所以，我们就必须提纲携领、抓住重点。所谓“重点”，就是两个——智慧和方便。所谓方便，就是指方法。总而言之，就是以菩提心为中心，其他的方法都围绕在其周围。如果有了菩提心，无论作什么都不为过；所谓智慧，就是证悟空性的智慧。能够拯救我们的，就是这两个。除此之外，根本不存在什么救世主，也不存在什么挽救我们的其他方法。所以，我们要将自己的一切希望，都寄托在这两点上，通过它们，就能使我们获得自在。因此，我们必须要在菩提心上下功夫。

有些小乘的修法，是既严肃、又严格，在言行方面的要求也很高，但最终的效果却不是很理想，即使修到顶峰，也只不过是令自己获得了一种不究竟的解脱而已。但在有了菩提心的前提下，虽然在行为方面没有小乘的要求那么保守、严格，可在比较开放的条件下，也可以获得远胜于小乘的结果——快速地获得究竟的解脱。

有了菩提心以后，还要具备证悟空性的智慧，才能将我们的我执彻底摧毁，但这是下一步的任务。就目前而言，我们虽然也可以修习空性，但从严格的要求来说，还是先不急于修空性，在将菩提心踏踏实实地修起来之后，再进入修空性的程序。

作为一个大乘修行人，应当将菩提心当作一生修行的重点。千万不要认为在修习五加行的几个月中，念诵完十万遍发菩提心的偈颂，就算完成了修菩提心的任务，从此以后就万事大吉，可以与菩提心修法诀别，转而修习生起次第、圆满次第、大圆满等修法。这是荒唐之至的愚蠢之念！要知道，在我们的一生当中，始终都不能离开菩提心的修法。

作为一名凡夫，在一生当中既没有永恒的幸福，也没有永恒的痛苦。但无论是痛苦还是幸福，都不能将其作为修行的障碍，而应当像我们以前所讲的一样，将所有的幸福与痛苦都作为修菩提心的顺缘，化作利益众生的动力。虽然就本质而言，它们既不一定是修行的顺缘，也不一定是修行的违缘，但我们却可以将它们变成顺缘或违缘。

比如说，如果一个人感觉自己非常幸福，就会安于现状、不思进取，从而失去了居安思危、未雨绸缪的紧迫感，这样一来，就会在碌碌无为当中错过所有的修行机会。另外，如同《中观四百论》所说："有情无慢少，有慢则无悲。"凡是有钱、有地位的人，都有不同层次的傲慢心，以傲慢心就绝对可以不同程度地影响慈悲心。

阿底峡尊者在进藏时也曾经说过："你们藏地这些所谓大德的作法，会影响、破坏我的慈悲心。"如果有了名利地位，就会因傲慢而使慈悲心受损，既然慈悲心已经受损，菩提心又从何而起呢？因为基础已经动摇了的缘故。由此可见，幸福并不一定是修行的顺缘。

我们都害怕痛苦、逃避痛苦，将痛苦视为洪水猛兽。但如果能善加利用，也可以转祸为福，将其化为菩提心的顺缘，这就是大乘修法的善巧方便，小乘修法中就缺乏了这一点。如果真正能够做到这点，就是不折不扣的大乘修行人。

有些所谓的修行人，只是在平时没有痛苦、没有折磨、没有压力时，才心不在焉地作一些形象上的修行。一旦遇到麻烦，就将佛法扔到一边，像普通人一样地怨天尤人，这样就不会有进步。即使有，也是暂时的、不稳固的进步，虽然在几个月、几年当中显得有一些成效，但在遇到困难的时候，就前功尽弃、功亏一篑，很快就退转了。但是，谁有把握在一生中不会遇到痛苦呢？决不可能。所以，大乘修法就竭力提倡将菩提心应用于日常生活当中，将痛苦转为道用，将痛苦变为修持菩提心的动力。

有一个比喻可以很恰当地说明这一点：森林大火在遇到狂风时，可以借助风力而变得更加猛烈，风刮得越大，火焰就燃烧得越旺；但炉灶中的微弱之火，却会因一阵微风的吹动而熄灭。痛苦就像风，而菩提心就像火，如果善于利用如风一般的痛苦，就能使其成为修菩提心的助缘；如果不会利用，就会因极小的痛苦而一蹶不振。

比如说，如果一个长期修持自他平等、自他相换、自轻他重等修法的人，在遇到工作上的一些意外、困难以及不公待遇的时候，仍然顽梗不化地认为：我已经修持了这么久的菩提心，积累了这么多的福报，凭什么还要受到这样的侮辱，遭遇这样的处境？这种忿忿不平的瞋恨心，具有极强的破坏力，足以令前世的善根毁于一旦。

作为一个合格的修行人，即使遇到强烈的痛苦，也能将其化为勇气和力量，不但可以战胜痛苦，还可以使菩提心日益增长。问题的关键，就在于方法。所以，我们千万要加以重视。

轮回是无始无终的，哪怕这一世做得再多、再好，也不能保证下一世可以坐享其成。就算在此生，也是直到体力衰竭、精力不济的时候，忙碌的生活才算告一段落。但修行却不是如此，即使利用几个星期的时间，精勤地修持一种法，也可以收到意想不到的明显效果。如果能将修行的时间加长，其效果更是可想而知。

以上内容，是针对所有修法而言的，下面转入正题，讲一讲自轻他重的具体修法。

二、自轻他重的修法

(一)修法的标准

阿底峡尊者的一位上师的感人事迹，就是自轻他重修法的标准。

他虽然是一位凡夫，所修学的理论也属于小乘一切有部的经典，而没有接触到大乘经典。但由于长期熏习慈悲心的缘故，所以就产生了十分强烈的慈悲心。

一次，他身边的一个人患了疾病，生命垂危，奄奄一息。医生说，只有用活人的新鲜肉，才能治疗他的病；如果找不到，就别无他法了。

人们四处寻找，却始终没有找到所需的新鲜人肉。这位专修慈悲心的上师在知道这个情况之后，便亲自割下自己大腿上的肉送给了病人。在服用了新鲜人肉之后，患者的病很快就痊愈了。

但因为这位上师并没有证悟空性，只是一名普通凡夫，所以也深受剧痛的折磨，感到苦不堪忍。得知真相的病人走到他的床榻前，满心歉疚地说："非常感谢您的无私奉献！因为治疗我的病，让您承受了如此的痛苦，实在是过意不去。"上师和蔼地回答说："没有关系，只要你的病能够康复，就是对我最大的安慰。"

当晚，因为伤口烧灼般的疼痛，上师一直辗转反侧、难以入眠，直至凌晨，才朦朦胧胧地进入梦乡。在梦境中，来了一位身穿白衣的人，慈祥地对他说：“善男子，修菩提道的人，就是应当如此！”说完，又轻柔地抚摸了一下伤口，剧痛不止的伤口当即恢复如初。等上师醒来之后，发现伤口果然已经复原。原来梦中的白衣人，是观世音菩萨的化身。正是因为慈悲心的力量，才打动了观世音菩萨，而使这位上师能够获得如此神奇殊胜的加持。

虽然自轻他重修法的标准是这样的，但我们目前肯定无法做到。即便如此，我们也应当将其作为一个前进的目标、努力的方向。最关键的，就是要往这个方向走。

(二)具体的修法

前面的自他平等、自他相换修法，主要是在打坐时精神上的修行，而自轻他重就要落实到实际行动上。因此，自轻他重的修法就包括思想与行动两个方面。当然，行为上真正完全彻底的自轻他重，只有在证得第一地以后才能实施。因为在获得第一地之后，即使将自己的身肉割下布施于人，也不会有任何痛苦；即使有人前来砍下自己的头颅，也如同斩割外面的石头、树木一般毫不在乎。但在慈悲心十分炽烈的时候，就像刚才所说的那位上师一样，凡夫也有可能做到自轻他重，可这是很不容易的。对于登地菩萨而言，舍弃自己的身体、头颅是易如反掌的事，所以不足为奇，但作为一名凡夫，如果能忍受痛苦，做到自轻他重，就的确是令人感动。今天所讲的，就是打坐时在精神上的一种锻炼。首先我们必须经过精神上的培训，才能适应下一步的要求。

1、打坐时的修法

在打坐之初，也像其他修法的程序一样，在准备工作做完，使心平静下来以后，就修持知母、念恩、报恩三个修法，之后就是以大悲心接受别人的痛苦，以及以大慈心布施自己的幸福，每一点上都应该有四个具备。这些内容前面已经讲过，此处就不再重复。

在这些修法结束之后，就进入自轻他重的正式修习。首先思维：之前我在修习菩提心方面，只是意识上的思维与观想，但从现在起，即使我自己不能获得解脱，如果真有这样一个身临其境的机会，可以将他人的痛苦以及痛苦之因——恶业转嫁于自己，将自己的幸福以及幸福之因——善业赠送于他人，我也义不容辞。在我身强力壮的时候，如果看到一个病人，就必须当仁不让地代受对方的苦痛，将他人的病痛完完全全地迁移到自己身上。作为一名大乘修行人，我必须要做到这点。

如果我的死亡可以消除或者代替一切众生的死亡，我就应当义无反顾地去领受死亡；如果我的病痛可以减轻众生的病患之苦，我也理所当然地应该去承受病痛。就这样将轮回世间的生老病死等所有痛苦以及痛苦之因一一进行观想。不能仅仅将其作为一种观想，而应发自内心地想，如果现在遇到这样的情形，我也一定要真正地去做。

当然，现在只是一种思维而已，实际上我们是做不到的。但经过天长日久的锻炼，让自轻他重的念头生根、发芽，并逐步成长到十分强壮之后，总有一天，我们在行为上也能够做到。

刚开始的时候虽然可以这样思维，但却是很虚假的，只有经过反反复复地修炼，才能够学会并付诸实践。以上是思维的部分，下面讲观想的部分。

观想的时候，将自己的上半身观想成三善趣的众生——天人、非天(阿修罗)以及人。然后观想：为了令善趣众生远离痛苦，我将由自己的上半身去承受善趣众生的痛苦——生老病死等等，因为我的上半身承受了这些痛苦以及痛苦之因，善趣众生的痛苦也就因此而灰飞烟灭；

然后，又将自己的下半身观想成三恶趣——地狱、饿鬼以及旁生道的众生。然后观想：为了令恶趣众生远离痛苦，我将由自己的下半身去承受它们的痛苦以及痛苦之因。

经过日积月累的熏习，就能逐步培养出一个坚定不移的决心：如果有一天真有这样的机会，我也一定能做到为了断除众生的痛苦，而去接受它们的痛苦。这样再三地反观自心，看自己能否真实地生起这样的念头。

刚开始的时候虽然有这样的愿望，也会心血来潮地作一些虚伪的观想，但一想到这是真真切切的事实，就会临阵脱逃、退缩不前。此时，就应当意识到自己的不足，将隐藏起来的自私心、贪欲心都彻底暴露于光天化日之下，让它们无地自容，然后又继续修持。

要知道，哪怕在一刹那间，我们心里能昙花一现般地生起这样的想法，也是不可多得的福报，顷刻就可以积累无量的资粮，清净无量的罪业，这是毫无疑问的。因此，我们一定要想尽一切办法让自己生起这样的念头。

但勉强是没有用的，而需要有因缘。这里的所谓因缘，就是指知母、念恩、报恩以及四个具备，这些修法是所有菩提心修法必不可少的程序、框架以及重要结构，其他修法都是在此基础上增加了一些不同的内容而已。

我们也可以将自己的身体观想成与天下众生的数量等同的无数身体，然后由观想而成的每一个身体分别去替受每一个众生的痛苦。

这种一再反复的观想方式，就是以大悲心领受众生痛苦的内容。

以大慈心布施自己幸福的修法内容，与以前所讲的差不多，就是要培养出这样一种念头：如果有一天真正有这样的机会，可以将自己的幸福及幸福之因——善业赠送给他人，我也必须毫不犹豫地做到。

现在我们不可能有这样的念头，否则就不会是一名凡夫。正因为我们缺少了这样的概念，才会从无始以来飘落轮回至今，付出了无以数计的代价，却没有得到任何回报，以至于沦落到今天的地步。

江山易改，本性难移。要改变长劫以来养成的自私恶习，从现在开始，我们就必须以滴水穿石的精神，持之以恒地修习以大悲心领受众生痛苦，以及以大慈心布施自己幸福的两个修法。

刚一开始，只能强迫自己去观想，但我们的心根本不愿意真正地接受这种理念。此时，就应当查找原因，我为什么不能这样做呢？就是因为在知母、念恩、报恩的修法上有所欠缺的缘故。然后又回过头去再次修持知母、念恩、报恩的修法，直到有把握真正做到的时候，才算达到了修法的标准。在没有达到标准之前，就决不能轻言放弃。

至于出定以及回向的方法，以前已经讲过，此处就不再重复。以上是打坐时精神上的训练，下面宣说日常生活行为中的修法。

2、行为上的修法

在日常生活中，我们必须每时每刻提醒自己，从现在起，我要为断除众生的痛苦而努力，无论自己是否能获得解脱，也始终将利益众生放在第一位。哪怕为了一个众生的解脱，而奋斗成千上万个大劫，也心甘情愿。我们必须要有这样的勇气，并在这种勇气的基础上，去作利益众生的事业。虽然因每个人的能力不同，而在利益众生的深度方面有所差别，但只要尽己所能地去作，就是行为上的自轻他重。

这些说起来轻松简单，可要落实到行动上，就有很大的难度。但无论如何，我们都必须锲而不舍，全力以赴。我们以前可以在面临人与人之间的勾心斗角，遇到官场中的尔虞我诈时不低头、不屈服，并自以为是地将其看作勇敢。其实，这只不过是自欺欺人，并不是真正的勇敢。如果能直视，甚至战胜，在修持自轻他重等修法上所遇到的困难，才是真正有意义的勇敢，这样的人，才是当之无愧的勇士。作为修行人，我们应当将自己培养成这样的勇士！

无始以来，我们一直将好的东西当作不好的，将不好的东西当作好的。世人想望追逐的钱财、名利等等，往往是在没有给自己带来任何利益的时候，一夜之间就不辞而别了。

我们大家都知道，张国荣在临死的时候，拥有三亿港币的身家，但万贯家财却不能化解他的苦楚；而继韩国现代集团创始人，富可敌国的大亨——郑周永扔下偌大家业去世之后，今年八月，其爱子——韩国现代集团总裁郑梦宪，也选择了以跳楼来结束自己的生命；今年五月，菲亚特总裁翁贝尔托·阿涅利因患肠癌医治无效而辞世；麦当劳公司前总裁吉姆·坎塔卢波也是赤条条地猝然离开了人间，除了因制作“巨无霸”、炸鸡腿等等而欠下的累累血债之外，没有带走一分一厘、一针一线……这样的事例简直是举不胜举。他们当初所挣的这些钱财，并不是像下雨一样，不费吹灰之力便到手的，他们也为此付出了相当的代价。但这些金钱、名利不但不能拯救他们，反而往往是因这些金钱、名利，才结束了他们自己的性命。

有一位心理医生曾经讲过，生活在大城市中的人，无论从哪一个角度看去，每二十个人当中至少有三名精神病人。虽然他们享受着卫生、绿化等方面的优厚待遇，享受着衣食无忧的生活，但在光鲜精致的外衣、养尊处优的面孔下，却隐藏着纷纭的烦恼，隐藏着杀盗淫妄等恶业。

因此，物质上的享受并不能解决我们的问题，只有用大乘佛法的甘露水来洗涤自己的内心，力争将肮脏的自私心彻底洗刷干净，才算走上了菩提道。

只要功夫深，铁杵磨成针。如果我们能坚持不懈地修持，就一定会取得成功！

慈诚罗珠堪布：慧灯之光三 佛教的物种起源说

佛教的物种起源说

虽然佛教的物种起源说不是一个具体的修法，而只是一些理论上的知识，但这个知识却与修行有着密切的关系，所以十分重要；另外，除了少数一心念佛的老人之外，很多佛教徒也极其关注这个问题。鉴于这两个原因，所以有必要讲一讲。

一、轮回的起源

1、总说

首先提出问题，佛教对于生命的开始、物种的起源究竟是如何解释的呢？换言之，众生、轮回或者所有的生命究竟是怎样诞生的呢？

基督教以及现代科学等宗教与学科，都对宇宙的产生表明过自己或清晰、或模糊的观点，所以很多人也想了解佛教究竟是如何看待这个问题的；另外，如果能将这个问题了解得比较透彻，就能成为修行的动力，无论对修习密法，还是显宗的空性和如来藏都会有一定的帮助。所以，今天就以生命的开始或者诞生，即佛教的“物种起源说”为话题来进行讲述。

对于这个问题，显宗并没有确切的答案。他们认为：轮回既没有开始，也没有终结。如同十二缘起中所讲的一样，在十二缘起的最后是老死，老死结束之后，又是无明，就这样周而复始、轮转不息。

对于这个问题，密宗却有着非常具体而确切的解答，但今天我们不讲密宗的实际观点，而只向大家介绍一些不显不密、亦显亦密的中立观点，以便使大家能对此有一些浅显的了解。在将加行修得比较好了以后，就要进入正行的修法，在进入正行修法之前，如果能掌握这些理论，修行就会更有把握，并会成为激励下一步修行的动力。

基督教等外道认为：世界是由上帝等造物主创造的；

达尔文的《生物进化论》认为：雨水的聚集汇成了海洋，在海洋当中形成了有机物，有机物又形成低等生物，就这样逐渐地从海洋动物、两栖动物演变成爬行动物，从而进入陆地，最后慢慢进化成人类。

关于这些观点，大家应该比我更精通，所以这里也不必广讲。

2、建立佛教的观点

佛教认为：轮回的起源用一句话就可以准确地加以概括，那就是“远在天边，近在眼前”。

为什么说“远在天边，近在眼前”呢？因为，我们每个人都在轮回中经历过无数次生死，除了佛陀之外，没有任何人可以统计出我们转生轮回的次数。正因为轮回的漫长遥远，所以说是“远在天边”；

又因为每个众生在每一次生死，每一天的深度睡眠，每一个念头的产生与消失之际，都经历了轮回的开始与结尾，所以，又可以说轮回的开始是“近在眼前”。

首先我们讲最远的轮回开始。在凡夫人所能感受到的外在世界与六道众生尚未产生之前，既不是轮回，也不是涅盘；既没有佛，也没有众生。

这种状态，与地球没有诞生之前，天体物理学家称之为“真空”的状态，以及佛教《俱舍论》等论典中所讲的成住坏空中“空”的阶段虽然不是完全一致，但也有些相似。在这些状态中，都不存在任何物质。

天体物理学家认为：在真空当中蓄积着能量，在能量挤压之后，就产生了原子核等微小粒子，众多微小粒子的聚合，就形成了肉眼所见的物体，继而产生了星球以及星球上的万事万物。

佛教认为：在这个没有佛、没有众生、没有轮回、没有解脱、没有山河大地、没有任何星球、没有时间概念、没有东南西北上下等方位的，非常宁静的空间中，只存在着如来藏的光明。

如来藏的光明是佛的境界，已经超越了凡夫感官思维的范围，无论说如来藏的光明是有还是没有，都同样不能如实地表述如来藏的本体。但以我们的语言来描绘如来藏，就只能说它是光明，因为它一尘不染、清明纯净，不存在任何污垢、烦恼与执着。因此，我们可以说，生命的起源是如来藏，物种的起源也是如来藏。

与外道所讲的“意识是物质的产物”大相径庭的是，众生的第一个念头，产生于如来藏光明的境界。

为什么从光明清净的境界中，会产生具有执着的不清净念头呢？因为，虽然本基的如来藏是清净无垢的，但由于在此之前从来没有产生过轮回，也没有经历过修行，所以具有某种非物质的、产生执着的可能性或者能力。这种可能性，佛教称之为习气或者种子。因为这种习气的存在，所以在如来藏中随时都可能产生第一个念头。

这就像水在风平浪静的时候，是静止不动的，但在微风的吹拂下，就会泛起层层涟漪；吉他、琵琶的琴弦，在经过轻微的拨动之后，就会发出声响一样。

在第一个念头产生之后，就会产生各种幻觉，如同中阴身所看到的一样，一旦这些幻觉产生，众生就立即将这些幻觉分成了“他”、“我”、“内”、“外”，“我在里面，幻相在外面”的执着。此时还没有形成外面的物质，只是一种内在的感觉。随着执着能力的进一步增强，就逐渐形成了外面的山川草木等等幻象。这就是最远的轮回起源。

这种说法有没有具有说服力的证据呢？有。这个证据，就是“近在眼前”的轮回开始。

除了因车祸、暴病等而突然死亡的情况之外，每个人的死亡，都会经历一系列的程序。当然，不具备人身的天人等众生，则不会经历这些过程，因为人体具有独特的气脉明点，依靠与其相应的意识，就可以感受到其它五道众生所不能感受到的特有程序，在这些程序结束之后，所有的人都会昏厥，这才是死亡的最边缘。

现在经常会有一些所谓从死亡边缘回来的人，津津乐道地向人们讲述自己的“死亡”历险记。但这些经历只是早期的一些感受而已，并不是真正的死亡，更不是中阴的现象。

昏厥的时间也因人而异，有的是几分钟，有的是几小时，有的是一两天，在从昏厥中苏醒过来之后，就会进入轮回尚未开始之时的，既非轮回、也非涅盘的境界。

虽然说是“进入”，但这只是语言表达的一种方便而已，实际上根本没有进入不进入，由谁进入，进到哪里等等的概念。以前所有的意识，以及在意识的基础上建立起来的所有概念、观点、感受都已经荡然无存，剩下的只有如来藏。这里的如来藏，与轮回尚未产生之前的境界完全是一回事。

虽然每个人都会进入这个光明境界，但没有修习过密宗的人对此就不会有什么感觉。对于他们而言，这种境界只是在一分钟、一秒钟，甚至一秒钟的百分之一、千分之一的一瞬间就飞逝而过。

但修行人在进入这个状态之后，就可以利用这个状态进行修行。西藏很多上师，特别是修习大圆满的上师，常常在死亡之后的七天或者三七二十一天之内，即使在严寒的冬天，身体也不会冻僵，因为他们还处于这种状态之中。按照经书的说法，这种状态还不能称之为死亡，因为它与生前打坐时的状态是完全相同的。在这种状态中，有些人的肉体就缩小了，这些情况在藏地比比皆是，你们肯定也听说过很多，对于懂得藏密的人而言，这并没有什么值得大惊小怪的。

为什么他们的肉体在死亡之前不缩小，而在死亡之后却会缩小呢？因为在这个空间当中，生前的所有杂念已经消失殆尽，没有眼耳鼻舌身的五根识，也没有意识，甚至连阿赖耶识都不存在；没有执着，没有烦恼，只剩下纯净无垢的境界。所以，死后修行的能力，可以远远超过生前打坐的能力。

无垢光尊者说过：无论这个空间有一小时、两小时，还是一天，此时的境界与佛的境界是完全一样的。也就是说，佛的境界、轮回尚未诞生之前的境界，以及死亡之后从昏厥中苏醒过来的境界三者是完全一体的。因为佛陀经过修行，已经彻底地断除了烦恼，对于佛而言，烦恼永远也不会再生。虽然凡夫也能在片刻当中处于这种境界，但因为没有修行，就不能阻止烦恼的产生，而只能让这种境界停顿一会儿，其后又开始了新一轮的轮回，并产生新的中阴身。中阴身的第一刹那，就是在这个境界中产生的。由此可见，这也是一种轮回的开始。这种轮回的开始，与生命诞生初期轮回之始的境界、过程是毫无差别的。

这些说法有没有证据呢？有。所谓证据，就是有些修行人在把握住这个机会之后，就可以处于这个状态中永远不出来，这也就是我们所讲的属于上等破瓦的法身破瓦。当然，对于没有任何证悟、没有这方面概念的人而言，这就谈不上是什么证据。因为这些证据只是修行中的感受、直觉，不是来源于外界，而是存在于内心，不是眼睛往外看，一门心思往外寻求所能找到的。所以，他们就无法理解这些说法。

怎样就可以在内心找到证据呢？这就要看西藏的修行人是如何修行的。

很多西藏的修行人将毕生的精力都投入到修行当中，经过了千锤百炼，修行境界也日臻圆满，在“万事俱备，只欠东风”之际，他们深知：虽然在其它时候也存在解脱的空间，但只有在死亡之时，这种空间才是最明显的。在这种境界来临之际，如果能好好把握，就有可能于这种境界中获得成就。因此，他们一直在迫切地等待着这个来之不易的机会，死亡对于这些修行人而言，非但不是不愿接受的可怕灾难，反倒是个稀有难得的突破口。

虽然每个凡夫也必然会回到这种光明境界，但却是在不知不觉之间就一晃而过。虽然上一世的轮回已经结束，但下一世的轮回却会接踵而至。产生中阴身之后，就会去投胎，并再次经历生老病死，最后又回到光明当中，就这样循环往复，无穷无尽。每五六十、七八十年就要经历一次这样的轮回开始。

更近的轮回开始，就是每个昼夜的二十四小时所经历的轮回始末。在白天的一切活动都结束之后，就会进入深度睡眠，在深度睡眠当中，又有可能经历类似于前面所讲的空间——粗大的眼耳鼻舌身意等六识已经消失，但细微的阿赖耶识却没有中断。之后，这个空间会随着梦境的出现而结束。当然，如果整夜都处于梦境当中，那么这种位于深度睡眠之中的状态就不会出现。这也是一种轮回的开始，这种轮回的开始，我们几乎每个晚上都会经历，所以说它是“近在眼前”。

你们也许听说过，有的修行人可以昼夜连续不断地处于光明境界当中，对于这些人而言，打不打坐、睡不睡觉已经无所谓了。这种修法就称为“睡眠光明”。

离我们最近的轮回开始，就是一个念头的产生。每个人在每一刹那都会产生千奇百怪的念头，这些念头从产生到消失的过程也许是一秒、两秒，乃至百分之几秒、千分之几秒，虽然时间极其短暂，但其间也经历了一次轮回的始末。

比如说，我们心中产生了一个比较强烈的瞋恨心，无论这个瞋恨心持续多长时间，当它最终在没有任何去处的情况下结束时，假如又产生了一个忌妒心，则在瞋恨心的结束与忌妒心的诞生之间，也存在着一个光明空间。修行人白天所修的光明，就是这种每个念头之间的，最原始、最古老的光明。

但这个空间对我们来说却没有任何用处，因为我们没有这方面的锻炼，缺乏修行的经验，所以

抓不住这个机会，在尚未意识到这一切的时候，这个空间已经转瞬即逝，我们又会被新的念头所控制，就像忌妒心的产生，这也就是一个最短暂的轮回开始。

由此可见，最远的轮回开始，位于轮回诞生之际；其次的轮回开始，位于众生每次死亡之后；再其次的轮回开始，位于众生每天的深度睡眠之后；最近的轮回开始，则位于刹那刹那的念头之初。这些轮回的开始，既不可能用任何仪器来测量，也不可能用世间逻辑来推理，只有通过修行人自己的内证才能找到。一旦能找到这种开始，也就找到了轮回诞生的初始。

如果想了解更详细的解释，就只有在密宗的经续当中去寻找。在这些经续中，将轮回的起源剖析得非常透彻，因为密乘修行人要想把握各种契机，就必须了解这些程序。但我们今天却只讲了以上这些略高于显宗，又稍逊于密宗的观点。

3、讲述他人的观点

所谓“上帝造人”，以及“有机分子产生生命，大脑产生意识”的所谓轮回开始，以及物种起源的说法，只不过是一种猜测而已。到目前为止，既没有任何人可以直接地感受到这一切，也没有任何人可以用某种仪器来证实这一切。

科学是无法驳倒上帝造人之说的。虽然有人认为这种说法不科学，但大名鼎鼎的美国物理学家费曼曾说过：“事实上科学并不能否定神的存在，而相信科学又同时相信神并不会构成冲突。我同意科学无法否定神的存在，这点我绝对同意。我也同意，相信科学与同时相信神并没有冲突。我认识很多相信神的科学家。”由此可见，即使触及到现代尖端科学的人，也无法推翻神的存在，因为这两种思维的境界是互不相关的。但迄今为止，却没有任何一个人可以证明神的存在、造物主的存在，更无法证明造物主创造世界的说法，这种猜测只会越来越站不住脚。

我们大家都知道，以前西方也存在着人类有灵魂与没有灵魂的两种观点。后来笛卡儿创立了二元论，人们就人云亦云地认为：人是肉体与灵魂的结合体。但这种学说在西方并没有成为主流思想。

后来又诞生了神经科学，他们认为：因为在大脑的某些部分受到破坏之后，就会对意识产生影响，所以意识应当是从大脑中产生的。很多人在听到这些宣传之后，都信以为真，继而使这种思想成为一种主流，其它思想又开始逐渐淡化。时至今日，很多人又对这种说法产生了怀疑。因为这种说法虽然可以解释某些方面的问题，但同时又出现了很多其根本不能解释的脑外记忆等生命奇迹。

关于世界与人生的种种解释就这样不断地推陈出新，却始终没有一种学说可以永远立于不败之地。如果这些证据是直观的感受，从世俗谛的角度而言则不可能被驳倒。佛所讲的理论就是不但有直接的感受，也有逻辑的推理。当然，这种逻辑不是普通的逻辑，而是佛教所特有的、极其深奥的逻辑。

二、依佛言教，斩断轮回

我们在了解到这一切之后，就会恍然大悟：轮回的开始、如来藏、光明、佛的境界并不是遥不可及的，在生生世世、每一天、每一瞬间，都会一而再、再而三地经历。它时时刻刻与我们同在，只是因为无明的阻碍，才将我们与解脱隔断，并使我们产生了烦恼执着。解脱与轮回之间虽然看似有天地之遥，但如果能够证悟，也就近在咫尺。任何人通过修行，都可以从凡夫俗子的境界到达光明涅盘的境界。

如果有了这样的体悟，我们就会看到希望的曙光，从此以后，就不会再因为解脱的渺茫而失望退却了。

佛陀将各种屡试不爽的方法告诉给世人，每个人只要能按照佛陀的指点去锻炼，依照佛陀的方法来控制无明，轮回就会露出原有的本来面目。如果能断除大部分的烦恼，就可以显露出大部分的空间，这就是密宗与禅宗所说的“开悟”或者“明心见性”。用这种方法来寻找轮回的开始，应该说是非常容易的。

但从另外一个角度来说，寻找轮回的开头是没有用的。因为，从胜义谛的角度而言，每个人的经历都如同一场梦，如果在梦中去寻找梦的起源，是不可能有所收获的，因为梦境中的东西本来就不存在，所以也谈不上什么起源。什么时候开始做梦，也就是所谓梦境的起源。

同样，在原本空性、犹如梦境的轮回中去寻找所谓的起源，也只能碰一鼻子的灰。当从梦境般的轮回中惊醒过来以后，也就不存在所谓的起源，一切都是一种幻觉而已。什么时候产生幻觉，也就是轮回的开始；什么时候幻觉消失，也就是轮回的结束。

外面的物质世界，就是内心的一种反映。当然，我们并不是在宣扬唯心主义。我曾很肯定地说过，佛教既不是唯物主义，也不是唯心主义；既不是物理学，也不是心理学；但佛教中既有唯物主义的部分，也有唯心主义的部分，还有科学的一部分观点。那么，佛教究竟是什么呢？佛教就是佛学。为什么叫佛学呢？因为：一、它讲述了佛的观点和要求；二、通过这种方法可以成佛，所以称之为佛学。

佛学或者佛教的物种起源说，就是这样的。在通达了这些理论之后，我们该怎样加以运用呢？

如何利用这个理论来获得解脱呢？修光明、修大圆满或者其他的藏密都可以，只是大圆满修起来比较容易而已。

如果在今生当中没有证悟、没有锻炼、没有修行，却守株待兔般地等待着中阴身的来临，是没有任何用处的。因为，在每天晚上进入深度睡眠的时候，我们都会进入这种境界，但却从来没有发现、没有抓住，甚至没有丝毫的感觉。那么，将来在中阴身时，也只会是这样。

因此，现在我们就必须想方设法地获得证悟。如果能证悟，则在睡眠的时候也能找到这种机会。在证悟之后，如果能在证悟的境界当中停顿五分钟，中阴的光明就可以停留五分钟；如果能停顿十分钟，中阴的光明就可以停留十分钟。在证悟境界中停顿的时间越长，中阴光明停留的时间也就越长，如果能认识光明，并不中断地在中阴光明中停顿一小时不起任何杂念，我们就有充足的时间可以从容地修行。但现在不要说一小时，在根本没有经历过空性光明的情况下，在中阴时就不可能有任何感受。

证悟的基础，就是出离心、菩提心等加行修法，如果没有这些基础，要想获得证悟，纯粹是异想天开。衡量加行是否修完的标准，就是观察自己相续中是否具备出离心与菩提心。在所有的加行修完之后，就可以开始大圆满的修法，之后就有可能证悟。

证悟并不是万事大吉的最终结果，之后还要经过一些阶段。在这种基础上，如果今生的修行始终没有太大的进步，就可以等待中阴的来临，这样才会有一些把握。如果根本没有开悟，却自不量力地妄想通过中阴法门来获得解脱，就只会竹篮打水一场空。

在现代的社会环境中，真正想这样一步步走的人是为数不多的，而真正能够这样一步步走的人更是屈指可数。我们随时都在经历轮回的起点与终点，开始与结束，但我们却希望轮回能够永远结束，而不再有开头。其实，如果自己能够努力，这个目标也并不是达不到的。在开悟之后，解脱也就是指日可待的事情。

以上的观点，是成千上万的拥有高度智慧的人，在佛陀的指导下，于我们自己的实验室里反复研究、实验的结果，它超越了人类有史以来的一切物种起源之说。

今天所讲的轮回起源既可以当成一个常识来了解，也可以作为一个修法来运用。但愿大家能各得其所，并学以致用。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光三 佛教的世界观

佛教的世界观

一、学习佛教世界观的重要性

今天的讲题，是佛教的世界观。为什么要讲这个题目呢？因为，虽然佛教的世界观是一门普通的常识，但对佛教徒或研究佛教的人来说，却是相当重要的。

有些人认为，因为佛教讲空性，所以就没有什么世界观或人生观等概念；也有人认为，佛教只不过就是烧香磕头，劝人向善而已。这两种观点都是片面的，其实佛教并非如此简单。虽然佛教是讲空性，但并不是说万物皆不存在；烧香磕头也不能代表佛教，更不能阐明佛教教义；还有，劝人向善的确是佛教所宣扬的，但却并不是佛教独一无二的特点，例如：传统儒家的“己所不欲，勿施于人”等教导，也同样是在劝人向善。由此可见，上述这些观点，都是因为对佛教的一知半解所造成的。为了让更多的人弄清这一点，所以有必要就此问题进行一些研讨。

要讨论这个题目的另一个原因，是因为佛教经典对宇宙构成的描述，与现代自然科学所发现的结果，从表面上看似乎有部分冲突。一些不懂佛教教义的人，就因此而认为佛教不科学，并连带地将佛教的一些修法与见解，也认定为是不准确、不合理的。之所以有这样的看法，主要是由于没有系统地学过佛教，因此也就无法透彻地了解佛教的真正见解。

在西方历史上，曾出现过多次宗教与科学之间的争论。每当此时，自然科学往往能提出强有力的、具说服力的证据，来驳斥宗教的部分理论；然而，不但现代科学无法推翻或证明西方宗教所阐述的造物主，就连这些宗教本身，也不能令人信服地说明这一点。如此一来，有些人就以点代面，想当然地依此类推，对所有宗教、所有教派，以及所有的修法和见解，都抱持同样的观感，认为它们都是迷信、愚昧、消极、落后的代名词，佛教当然也难逃此劫。为了澄清这些误会，为了消除这些成见，就理当以研学佛教世界观作为切入点。

因此，虽然佛教特有的教义包括缘起性空、大空性、大光明、生起次第、圆满次第等一系列的见解和修法，但今天暂时不讲这些，而只就佛教的世界观进行一些必要的讨论。

这个题目如果深入地讲，就必须要对宇宙形成理论作广泛的研究，其复杂性可想而知，所以今天只是浅谈而已，希望能以此提供给诸位一些思维的线索。

二、佛教的微观世界观

要完整地叙述佛教的世界观，就要从微观世界与宏观世界两个层面来讲。

首先讲微观世界：佛教的很多基本教派在对微观世界的观点上，都存在着许多分歧，其缘由可上溯到近三千年以前，佛在转*轮时，曾有意地宣讲了不同的教言，人们根据各自所听到的法语，从而创立了不同的教派。基本教派有四：一切有部、经部、唯识宗与中观派。(如果将密宗单

独分开，则就是第五派了，但今天暂时不讲密宗的见解。)如从大小乘的角度来分，则一切有部和经部属于小乘，唯识宗和中观派属于大乘。四大基本教派的见解像楼梯一样，分成四种不同层次，一层高过一层。

之所以有这样不同的层次，是因为佛考虑到众生的承受能力不同。如果一开始传法就讲中观或密宗，闻法者会难以接受，并因此退失信心，从而不能进入解脱道。如果这一世不能走解脱的路，下一世能否再有这样的机会就很难说了。为了给众生培植相应的善根，为了适应不同众生的根基，佛才会以不同教言的方便来因材施教。也可以说，是因为众生需要不同的引导，才会有这些教派的创立。这一切，都是度化众生的善巧方便，而并不是佛教论师或高僧大德们彼此之间的观点存在着分歧或者矛盾所导致的。

下面分别就四大基本教派的观点一一进行介绍：

(一)一切有部的观点

一切有部认为：外界的山河大地、房舍以及肉身等所有的粗大物质，都是由微尘所组成的。佛经中所谓的微尘，就如同科学目前所发现的基本粒子——质子、中子、光子、介子、超子等等一样，是构成物质的极小单位。他们认为，所有粗大的物质，都是由细小的微尘所组成的。虽然《俱舍论》中对非常细微的、最小的物质结构体，安立了许多不同的名词：极微、微尘、铁尘、水尘、兔毛尘、羊毛尘、象毛尘、日光尘等等，但我们暂时知道是“微尘”就足够了。微尘又是由最细小的极微尘组成，这个极微尘已经细小到不能再被分割，或说已经分到不能再分的地步，所以叫做无方分极微尘。这种极微尘是实有的，它是物质构成的基本元素，所有粗大的物质，则只不过是极微尘的产物而已。

也就是说，山河大地、人体、房舍等粗大的物质，都是由许多极微尘堆积而成的，除了极微尘以外，这些物质实际上都不存在。众多极微尘的累积，就会使人形成幻觉。所谓的幻觉，就是以为物质确有形状、颜色等等。然而，这些错觉中的山河大地、人体、房舍等却并不存在，只不过是一些没有形状、颜色的极微尘而已。

极微尘与极微尘之间，有空间相隔。这种极微尘之间的空隙，虽然从宏观世界的角度来看是很渺小的，但在微观世界里，它还是有相当大的距离。

一切有部同时认为：精神也可以被分割，但无法像物质那样由方向来分，而是经由时间来分。譬如一个人心中冒起了一刹那的念头，虽然这一刹那的念头在宏观世界里是非常短暂的，但从微观世界的角度来看，这一瞬间的念头也可以再分成许多前后的阶段，直至最后分到实有的无分刹那。

另外，一切有部还将时间、空间、速度、方向等法都抉择为实有。

由时间将精神分割到不能再分的无分刹那，与物质的最小单位极微尘相结合，这两个元素就构成了人，除此之外，我与众生都不成立。一切有部就是经由极微尘以及无分刹那来抉择人无我，再以此为理论基础，从而证达阿罗汉的果位。

(二)经部的观点

经部关于微观世界的观点，基本上与一切有部相似。二者之间的差别，在于经部进一步将时间、空间、速度、方向等判定为非实有。

何谓空间？所谓空间，就是在一个范围内没有被任何物体所占据的位置，这种没有被占的位置，就是空间，除此以外，并没有空间的存在。如果有东西占据了某个位置，这个位置就没有空间了；当物体被移走后，腾出来的位置就是空间。由此可见，所谓的空间，实际上是假立的、不实在的。

再说时间，不论是一分钟或一小时，一个月或一年，都只不过是物质变化的过程而已，除此之外，并不存在所谓的时间。我们只能通过世上万物的变化来判定时间，譬如根据气候的变化过程，而建立起春夏秋冬的时间概念等等。这种物质变化的过程，我们称之为时间。

我们可以设想，如果太空中没有任何星球的话，我们能算定时间吗？不能。由此可知，时间只不过是以物质变化为基础，由人的意识而增上安立的法。

虽然现代物理学对时间也有不同说法，到底时间存不存在，它的本体究竟为何，都是学术界激烈讨论的课题之一，但经部的论师们却认为，时间只是人的一种概念而已，除了物质的变化以外，实际上并不存在独立的时间本质。

那么速度又是什么呢？只是物质运动的过程而已。除了物质以外，并没有速度可言。譬如，当某个物体在静止状态下，它是处于零的位置；在第一刹那，它进入第一个位置；在第二刹那，进入第二个位置……这样就形成了所谓的“速度”。由上可知，无论物体是在零的位置，还是正进入第一、第二、第三等位置时，都是除了物质自身的本性以外，不存在任何实质上的速度。

虽然从宏观而言，用我们的肉眼可以看到一个物体迁移的速度；但从微观的角度而言，它却不存在任何真正意义上的迁移。因为一个极微尘才刚产生，在还来不及迁移之际，就当即消失了。这个观点，与德国物理学家海森堡的“测不准原理”比较接近。

方向也是如此。譬如，我们如果以一个基点为中心，来指出东南西北的方向，这些所谓的方向也只是相对的，而不是绝对的。因为如果向东移动一段距离，重设一个基点的话，原来的东方就变成现在的西方了……类似的例子还有很多，故不一一陈述。

以上内容，为经部与一切有部的差异。

二者的共同点是，经部也同样认为粗大的物质并不独立存在，所谓的存在只是由许多的极微尘占据了空间而已。但极微尘为什么会聚集在某个空间而不分散呢？他们对此解释道，这是由于每一个微尘都可分成地、水、火、风四大的缘故。请大家注意，这里所说的地、水、火、风，并非我们平时所看到的地、水、火、风，而是指某种能力。

所谓“水”，是指将微尘聚集在一起，而不让它们分散的能力。由于每个微尘中都有水的成分，即彼此之间的吸引力，所以不会散开，但在经部的一些论着中，却将其归为风的力量。而在物理学中，则称其为“粒子之间的引力”；所谓“地”，不是指宏观世界里的地，而是指所有坚硬的物质，如骨头、金属等物质中的坚硬成分都属于地；除了四大之外，还有一种无形的力量，就是众生的共业，这是现代科学所无法证明的。

以上内容，是经部关于微观世界的观点。

早在公元前四世纪，西方的科学家们就提出过原子学说。他们认为，世界最基本的成分，是物质的最小碎片，这种碎片希腊文称为atomos，即不可再分割的意思。原子的英文写法atom，即来源于此。几千年来，人类一直认为原子是构成宇宙万物的最小单位，但事实证明，原子根本不是坚实而不可分的物质，而是极为微小的能源贮藏室。直至二十世纪初期，科学家们才对原子的结构有了新的了解，并开始探讨潜藏于原子中的巨大能量。在每一个原子的中心，是由质子(proton)和中子(neutron)组成的原子核，原子核周围有电子(electron)围绕旋转。

而夸克学说的提出，更使世人对微观世界的认识尺度分别缩小到原来的十亿分之一(相对于原子)和万分之一(相对于原子核)。但即使是夸克、轻子和传播子(即传递力的粒子)这些现代科学目前所发现的更为基本的粒子，其细微程度仍远远不及经部与一切有部所说的极微尘。

更重要的差别是，经部和一切有部通过对微尘的发现，从而抉择出人无我，并由此走向解脱；而物理学对基本粒子的研究结果，却不幸被用于现代武器的推陈出新方面。双方所走路线的不同，是显而易见的。

(三)唯识宗的观点

唯识宗认为，如果不详细观察的话，外界的物质在表面上是存在的；要是深入地进行观察，则外界物质的实有性就无法成立。为何无法成立呢？因为，如果用最简单的分解方法来观察物质，就根本找不到物质终极的实有性，也就是说，根本就不存在任何基本粒子，表面上的存在只不过是一种幻觉而已。这也是佛教独有的论点之一，其他学说都还没有达到这个境界。

在唯识宗的微观世界里，没有真正的物质存在，所有的物质经过观察后，都是内心的现象。这种观点的某些部分，有点像贝克莱的“经验论”，但二者的差异之处也很多。然而，我们不能因为它们有一点像，便认定唯识宗就是唯心论。这好比牛羊头上都有角，却不能因此而认为牛就是羊，羊就是牛一样。既然所有的教派都是人创立的，其间必定会有某些共同点，但细微的共同点不足以认定此即彼，彼即此。

总之，唯识宗的微观世界，是一个非常内在的精神世界，外在的物质世界对他们而言并不存在。

(四)中观派的观点

中观派有两种观点，其中最究竟的见解就是空性。从空性的角度来说，已经不存在所谓的微观或宏观世界，一切都是空性。但中观也讲世俗谛，所谓世俗谛，就是从眼耳鼻舌等感官所得出的结论。

从世俗谛的角度来说，中观也有两种：一种是与唯识宗类似，即认为不存在物质的微观世界；但大部分的中观世俗谛见解，也可以称之为世间观。所谓世间观是指：在正常情况下，如果以眼耳鼻舌身能够感知到某种物质，就承认它的存在。譬如，如果能看到或听到某种事物，就承认这个事物的存在。

佛曾说过：“世间人会与我争论，但我不与世间人争论。世间人认为存在的，我也承认是存在；世间人认为不存在的，我也承认是不存在。”这句话的意思就是：从世俗的角度来看，外在的山河大地等不可能不存在，肯定是存在的，只不过这是世俗人的见解，是眼耳鼻舌所得出的结论。这就是世间观，很多中观世俗谛的境界就是如此。

在世间观的世俗谛境界中，也存在着物质的微观世界。这种见解与经部的观点十分相似：外界粗大的物质是由许多极微尘构成的，很多极微尘堆积成不同的形状，并由人替这些不同的形状取了不同的名字，如房子、车子等等，而实际上它们只是一堆堆的微尘而已。

总结四个基本教派的论点如下：由于唯识宗认为没有物质的微观世界，所以就暂且不谈；其他三派大部分的见解，都承认物质的微观世界。

中观派则是将一切有部与经部认为不可再分割的无方分极微尘分解尽了，什么都不存在——虚空一片，物质的本体越往深处寻找就越找不到，最终达到无中无边的空性境界。就像万里无云的晴朗天空，没有天地万物、喜乐悲苦，这就是中观的空性。

小乘的微观世界观，与早期自然哲学的原子论，或经典物理在物质结构上的发现，是有一点点相似的。但是中观派和唯识派遮破了这种论点，而认为：根本就没有任何基本粒子的存在。但目前科学领域的研究结果却尚未达到这种境界，量子力学虽说比较接近，但也只是接近而已。

我曾与几位数学家，以及权威的量子物理学家探讨过这个问题，他们都认为物质最终是不可能变成虚空的，即便质量可以转变成能量，但能量却不可能消失。目前科学的观点仅止于此，但从佛教的角度来看，这还不够深。

这两年我看了一些物理学方面的书，并多次向物理学专家请教，也学到了一些东西，但对我来说却是了无新意，因为其中的许多观点与佛教是一致的，而且在经书中都已讲得非常透彻。只是他们的结论是靠仪器实验出来的，而我们的结论则是由推理或前辈的证悟而来，差别仅此而已。不论是爱因斯坦的相对论，或是玻尔等人的量子力学，我都不觉得特别新鲜，反倒认为这些理论还未达至颠峰，有必要继续发展。

综上所述，中观的微观世界观，其境界已经超越了最先进的物理学说。至于密宗，则更有着非常奥妙的、准确的、实用的微观世界的观点，但现在还不必急着讲，就只先讲显宗的观点。

仅就微观世界的论点而言，纵观全世界所有的学说，不论是宗教的、科学的还是哲学的，没有一个能比佛经讲得更为透彻。我们可以肯定地说，佛教的微观世界观，已经远远超越了所有目前已知的其他学说。如果量子力学能不断发展进步，也有可能达到佛教微观世界的部分境界，但即便经过成千上万年的发展，它也不会超越佛教的究竟境界。

无数的事例可以证明，世间的科学理论永远无法抵达究竟，终将被新的观点所替代。我们都知道，虽然经典物理学家也曾宣布：物理学的研究成果已经达到了顶峰！但随着爱因斯坦等人的相继出现，经典物理学的观点就陷入了尴尬的境地，而不得不被推翻。

佛教中观的微观世界的境界却不是这样，在这种境界中，物质世界已经被分解到虚空的状态，所以没有再超越它的可能。

有些人因为不了解佛教的推断方式，所以不能接受上述观点，不接受也无妨，这是个人的问题，能否接受通常要看个人的理解程度。诸位也许对量子力学的观点比较精通，但对佛经中的观点却不一定能了解得十分透彻，所以自然会有这样那样的看法，但无论如何，绝不是因为我是佛教徒才如此自卖自夸，如果单纯因为我们是佛教徒才这样说，那就是片面的看法，是站不住脚的。假如无根无据地夸大其词，也就毫无意义；如果所讲的观点有根据、合逻辑，则在任何情况下都经得起考验。总之，佛教教理的无懈可击，是不可否认的事实，我们只需拿几本其他宗教或者学科的书与佛经比较一下，就可以一见分晓。

言归正传，佛教的微观世界观为何要如此抉择物质呢？其宗旨，是要藉此打破我们对人、对事、对钱财名利等世间万法的执着。至于其他学说，则有着与佛教截然不同的目的。

三、佛教的宏观世界观

世人对佛教的最大误解，主要是在宏观世界的问题上。譬如：有人认为，《俱舍论》中没有说地球是圆球形；《时轮金刚》也没有提到这个世界是圆形的；佛经中对须弥山、月亮、太阳以及四大部洲等等的描述，与科学家们从月球上或太空中所看到的情形也是大相径庭；还有，佛经所说的太阳围绕四大洲的观点，也与现代科学所发现的事实恰恰相反；另外，经书中在描绘月球的时候，提及了月球上的天人以及天人的宫殿等等。但大家都知道，一九六九年的七月二十日下午，阿波罗十一号正式在月球上登陆。三位太空人在月球上进行了长达二十一小时的探测，却没有发现任何的天人或宫殿……这些事实是无法回避的，因为这在佛经中叫做现量，就是能清清楚楚地见到。

难道是佛的错误吗？为什么会有这样的矛盾呢？是不是现代科学发达以后，就出现了新的世界观，所以我们才要去寻找答案？这一切，就是今天要讲的主题。

其实，释迦牟尼佛住世时，就早已回答了这个问题。我们都知道，现代科学的历史只有三百多年，二千多年前结集的佛经，虽然不可能存在与现代科学研究成果相抵触的问题，但在当时的佛经中，就有了自己的问题和答案。当时的佛教学者，便已经就佛经与佛经之间对宇宙构成，以及我们所生存的这个世界的不同描述提出过疑问。譬如《俱舍论》与《时轮金刚》对宇宙构成的描述就有非常大的出入，关于日食和月食的说法也有很多种，以至于后来的佛教学者对此产生了诸多疑问：难道是有两个世界？还是一个世界有几种不同的描述？于是乎学者们就到佛经中去寻找答案，结果他们找到了。那么，佛经中对这些差异是如何解释的呢？下面我们分别进行讲解：

第一、关于对宇宙不同描述的解释，有以下的几种：

1、在《时轮金刚》的一个大疏里将此问题讲得非常清楚。这个《时轮金刚大疏》，是以前的

香巴拉人写的，距今约有二千一百八十一年的历史。后来西藏人也写了很多这方面的书，距今也有七、八百年左右，所以，这些都不可能是为了应付登陆月球或物理学的发展，才被动地来思考该如何进行解释的。

针对《俱舍论》与《时轮金刚》对宇宙结构描述之间的巨大差异，《大疏》以恰如其分的理由向我们一语道破：问题的关键，在于佛陀传法的内容不是根据自己的证悟境界，而是取决于听众的接受能力。其主要考量，是看对方能否受益。

如果能利益众生，就算所讲的与事实不尽相符，佛也会暂时先这样讲，然后再慢慢地引导；如对众生有害，就算事实的确如此，佛也不会如实告知。听众能承受到什么程度，唯有佛才知道。因为佛有他心通，所以十分清楚地知道，在当时的社会环境及文化背景下，只有这么讲才能让听众接受，从而利益那些众生。由此可知，佛之所以说大地是平面的，中间有须弥山等等，都是度化众生的一种权巧方便。

不仅《大疏》之类的论着这样进行解释，包括佛陀自己也作过类似的解答。比如，针对释迦牟尼佛在不同场合谈及当初自己是如何发菩提心，如何走上解脱道前后说法之间的偏差，一位弟子就曾问道：为何从前您说是在某尊佛前发心，现在又说在另一尊佛前发的心呢？佛陀对此回答道：我传法的内容是随众生的根基而定，针对以前那些人，就要那么讲，他们才能接受；对于后来的这些人，只有这样讲，才能对他们有益。唯一的衡量标准，就是众生的利益。由此可见，佛陀传法的内容，是随众生的根基而变的。

这是否意味着佛永远都不讲真理，只随众生根基而说呢？也不是。这只能说明：因为众生的根基千差万别，所以进入佛门的途径也是各不相同的。在经由不同方法逐步将各类众生引导入门之后，最终的解脱道还是只有一条。

佛经中对同一事物或现象之所以有多种不同的描述，其原因就在于此。至于佛经的描述与现代科学发现之间的差异，想必也就不难理解了。

2、无论是《俱舍论》或《时轮金刚》，其中对宇宙结构所作的描述，从空性的角度来说，都是众生的幻觉，都不可能实有存在；但从世俗谛或众生的角度来看，两者的描述都有可能。也就是说，在某些人的境界中，宇宙的结构正如《俱舍论》所言；而在另一些人的境界中，宇宙的结构又如《时轮金刚》中所说的一样。因此，针对不同业感的众生，佛的开示也不只一种。

另外，《时轮金刚大疏》中还提到：在一个五肘深五肘宽的岩洞里，可以容纳转轮王与他的四部大军。也即是说，从一个普通人的角度而言，这只是一个小小的山洞；但对另一个众生而言，则可以容纳转轮王以及他所率领的千军万马。

《大疏》中又说道：令人类垂涎三尺的一桌丰盛美食，在饿鬼众生的境界中却根本不存在；对于造作过杀生等严重罪业的地狱众生而言，在如同针尖般大小的微尘上，也会出现险恶峻峭的高山。

对于这些看似矛盾重重的描述，该如何解释呢？其主要原因，就在于不同众生会有不同的认知或者“业感”，因为这些景象都不是外在的，而是一种内在的缘起。这好比密勒日巴尊者钻到牛角中去，牛角没有变大，密勒日巴也没有缩小一样，但这却是谁也抹杀不了的事实。

依照佛陀所讲的观点，不同的众生看同一个星球，各自会看到不同的形状，因为内在缘起的差别会影响到外在的缘起。佛教所讲的这些奇妙现象，蕴含着现代科学与哲学以前从未接触过，将来也不可能彻底知晓的真理。

当修行不足的时候，外在的诱惑会变得强大有力，从而使内在的能力无法与之抗衡；当修行达到一定程度，而使内心获得自在之后，内在的能力就能随意改变外在的状况。现代科学无法解释这一点，即使爱因斯坦提出了相对论，但从佛教的角度来看，其深度和广度却远远不够。

虽然佛陀将这个世界描述成很多不同的形状，但并非意味着这个世界同时存在这么多不同的形状，而是表明一个世界在不同众生的眼里，会显现出不同的面貌，其原因就在于内在因缘的不同，只有佛才能知道个中奥妙。佛经中对这个世界的各种描述就是由此而来的。

也许有人会提出疑问：为什么没有一部佛经中的描述，符合现代科学所发现的世界“真相”呢？

因为，在当时人的概念中，大地就是平面的，太阳围绕着大地而转。虽然从现代人的角度而言，这些观念是错误的，但在这些相对来说不是很关键的问题上，佛陀都不会与世人争论。不论地球是圆的还是平的，对希求解脱的人来说并不重要，对修行也不会有丝毫影响。因为这些都是小问题，佛也就无需与世人争辩，但在重要的关键问题上，佛却非常认真，力图要推翻世人的错误观点。譬如，我们始终认为有一个“我”的存在，对此，佛就不遗余力地加以破斥。佛的说法原则，是抓根不抓枝。

佛陀传法先后只持续了四十多年的时间，宣讲《俱舍论》与《时轮金刚》中间相隔的年头也只有三十多年，在这短短的时间内，以佛陀浩瀚如海般的智慧，怎么可能讲到后面就忘了前面是

如何讲的，然后又重新再讲一个不同的观点呢？即使普通人在说话时，也会注意到前后的一贯性，不可能前后颠倒，信口开河。所以，佛陀如此传法，是有世人无法测度之密意的。

实际上，不要说我们生存的这个小小的世界，就算是太阳系、银河系，乃至整个宇宙所有成员的一切运动，佛也了解得一清二楚。关于这一点，我们只需将《时轮金刚》天文学与现代天文学的某些数据作一比较，就可以真相大白，譬如：

古今天文学比较主要天文数据 现代天文学(单位：天) 《时轮金刚》天文学(单位：天)
地球公转轨道周期 365 365
月球轨道周期 27.3217 27.395343
火星轨道周期 686.980 687
水星轨道周期 87.968 87.97
土星轨道周期 10759.2 10766
金星轨道周期 224.701 224.7
古今天文学比较主要天文数据 现代天文学(单位：天) 《时轮金刚》天文学(单位：天)
木星轨道周期 4332.6 4332
黄白道交点周期 6793.460 6792.99
注：两个天文学的小数进位取值不一定相同。

其中黄道和白道的两个交点，在《时轮金刚》天文学中取名为罗睺罗的头和尾，罗睺罗是传说中的动物，因此有些人就误解了佛教的天文学，以为这只不过是一些神化传说而已。但从上面的数字可见，除了土星的周期以外，其它结果与现代天文学的计算结果有着惊人的相似。

我们都知道，为了研究月球等天体的运动，几个世纪以来，许多天文学家耗尽了毕生的精力；但是，没有借助于任何精密仪器，仅凭着超人的智慧，佛陀便早已用精确度极高的数据，十分准确地描述了月球在其轨道上运动的平均速度和近地点与远地点的速度，以及其它星球的顺行、留、逆行 等运动的情况。

具有如此智慧的佛陀，又怎么可能毫无意义地说出先后矛盾的话来呢？绝不可能！

3、佛经对宇宙结构的描述众说纷纭的另一个原因，是因为如果经书中只有一种描述，大家就会从此认定宇宙只是这个样子，世界肯定就是这样，继而使其成为固定不变的一种执着。正因为佛经中有各种各样的描述，孰是孰非很难确定，世人就不会固守一见，从而最终了解到：原来外境是随着众生的因缘而变的。

所以，要了解佛教或是想研究佛经，就必须饱览佛教经论。无论是要支持或是批评佛教，就算没有读遍所有的经论，至少也要掌握其中的关键。如果只是翻过几本经书，就想对佛教妄加评论，是非常草率的做法，谁也没有资格这么做。在仅知皮毛的情况下，任何评语都是盲目的、无知的。这就像要评价基督教的观点，首先就必须熟读圣经，假设除了知道耶稣这个人以外，对基督教的其他教义都一窍不通，又如何去加以评论呢？

上述观点除了在《时轮金刚》中提过以外，在一千多年前的学者所着的《般若波罗密多释》中也宣说过同样的道理。

第二、佛经中曾讲道：月球上有天人和天人的宫殿。可是当宇航员登上月球时，却只能失望地看到一个毫无生机的星球。

如果要问其中谁对谁错，应该是双方都没错。我们在承认科学发现的同时，也要记住佛曾亲口所说的话：“世间人与我争论，我不与世间人争论；世间人认为存在的，我也承认是存在；世间人认为不存在的，我也承认是不存在。”所以，佛教的包容性很大。不仅是现代的，就是千百万年以后的科学新发现，佛教都可以包容。

佛所说的“世间人”，并不是指任何一个人的胡思乱想，而是指在正常情况下，以人的眼耳鼻舌等感官所得出的结论。如果我们看到此屋中没有骆驼和大象，佛也会认定是没有；如果我们看到此屋中有很多人，佛也会承认有很多人。当佛站在我们世间人的立场来看问题时，由于这些是我们眼睛所得到的结论，佛就会予以承认。

同理，虽然现代科学是依靠各种仪器来作实验，下定论，但仪器最终还是要靠人的眼睛来观察。说穿了，实验都是人作出来的，而人靠的就是眼耳鼻舌身。这些感官在正常情况下所得到的结论，佛永远都不会否定。只要是经过无可非议的实验所得到的结论或新生的事物，佛教都会接纳。只要是佛教徒，都应该知道这一点。从这个意义上讲，佛教的宏观世界观有着无限发展的空间，这是非常重要的。

既然我们不否认现代科学对宇宙的准确认知，那么佛陀为什么要在荒凉寂寥的月球上描绘出美丽的天人和华丽的宫殿呢？

其实，佛并没有说月球上存在着以普通人类的肉眼可以看到的天人和宫殿，并不是说在月球上存在着人类的城市，而是说有天人的城市。如果佛说有人类的城市在月球上，人们就应该能看到；如果月球上只有天人的城市，则人类就不一定能看到。

佛曾说过，两种不同道的众生在看同一个东西时，会得到两种不同的结论。人只能看到人的世

界，而看不到天人的世界。就像人的肉眼只能看到粗大的物质，而看不到无线电波等更细微的物质形态，但却不能说因为我们看不见，无线电波就不存在。同样，天人的世界也不是我们所能看到的。

这种说法合乎逻辑吗？其逻辑性非常强！两种完全不同道的众生，其器官的构造与阿赖耶识中的种子都截然不同，当他们同时看一个东西时，看到的会是两种不同的结果。如同有些鱼类和人类的感受不同一样，天人和人类之间的差别就更大，他们在观察同一外境时，所得出的结果就更不相同。由于天人比人类高一个生命档次，所以天人可以看到人的世界，而人却不能看到天人的世界。总而言之，问题的答案应该是，因为佛并没有说月球上有人可以看到的城市，所以佛的说法没有错。

这不是新的答案，而是几千年前就有的答案，也是非常精妙的回答。如何能证明这一点呢？佛经中讲过：以前有一种老鼠，专门住在火坑中，以火为食却毫发无损；过去还有一种衣服，穿脏了不能用水洗，而是要扔到火里，以熊熊烈火来清除衣服上的污垢，却不会烧坏衣服，因为这种衣服的原料是石材。在中国的史籍中，也有这样的记载。

因为那种老鼠的身体构造与我们不同，就像用石材做的衣服与用普通布料做的衣服不同，所以能够承受烈火的高温一样，老鼠对火的感觉也与我们人类完全不一样，因此就可以生活在火里。虽然现在没有再听说有此类动物，可能是已经绝种了，但很多人都知道，在海底的火山口附近，即使水温高达摄氏二百度，却仍然有一些鱼类常年生活于其间，完全不受高温的影响。如果是人类或其他鱼类，则绝对无法在这种环境中生存。

从以上这些例子可以得出一个结论，不是所有众生对冷热疼痛的感受都一样。既然感觉可以如此不同，那么眼睛所看到的现象不尽相同也是合情合理的。类似的逻辑还有很多，此处无需赘述。

如果从这个角度来推理的话，就根本没有理由执持一般人所谓“眼见为凭”的正确性。难道在整个宇宙中，唯有人眼所见才算是真理吗？并非如此！我们不能排除有比我们看得更清楚、更透彻的生命存在，而且也不能排除他们在看我们所了知的太阳系之时，会看到一个跟我们所见的世界完全不同的世界。

我们对外在冷热疼痛等等的感觉，其实也是一种内在的特殊因缘反映在表面上而已。而人类正常的感官反应，也只是相对地准确，而不是绝对真理。人类的许多传统观念已经被量子力学推翻，而量子力学无法推翻的观念，却早已被佛理所推翻了。因此，我们没有理由固守己见地坚持：只有我们所看见的才是唯一的真理！

对佛教修行人来说，这是很容易接受的。譬如：密勒日巴尊者能自在地穿越悬崖，或双盘坐在空中；有些成就者的脚踩在石头上，就像是踩在泥地上一样，立刻可以现出脚印；又有些瑜伽士能够穿越墙壁等等。这些不可否认的事实，便足以颠覆传统的旧观念。

现代人很傲慢，总喜欢将自己没看到或想不通的归结为不存在。没有看到是事实，但这却不能说明不存在。譬如，在三百多年前，还没有量子力学理论的出现，可它当时是不是绝对不存在呢？当然不是，只是未被人发现而已。同样，有关月球的问题，也要从这个角度来分析。

必须强调的一点是，并不是在人类登陆月球，并发现它是个不毛之地之后，我们才开始去寻找问题的答案，而是由于佛学家们考虑得非常周到，所以二千多年前的佛教典籍中，就已经有了答案。

总结以上各点可知，佛教的微观世界境界不仅超越了早期的自然哲学原子论，也超越了现代量子力学的论点；而佛教在宏观世界领域中，已经令人心悦诚服地分析出：宇宙构成的许多类型，是由于众生内在因缘的不同所致。反观科学和其他学说，他们只是一成不变地死认一个我们熟知的圆形地球，月球则是死寂一片，从没有推测过一个地球或月球同时有不同现象存在的可能性。仅从这一点而言，我们也无法否认佛教宏观世界观的先进性与包容性远胜于现有的其它学说。

总而言之，作为一种学说，或是像佛教这样极具逻辑性的宗教，其所有的观点都必须有根据、合逻辑。在佛教的世界观中，微观世界与现代的物理学既有相同点，也有超越其上的地方；而宏观世界与现代科学的相同点，大家可参阅《大方广佛华严经》的第九品。在第九品中讲道：太空中漫布着许许多多的世界，其数量是无边无际的。这不仅与现代科学的发现一致，更远远超越了日心说和地心说；至于宏观世界与科学的不同点，则是佛陀为了令众生入道的一种权巧方便；还有许多佛教特有的、超胜于科学的观点，则是现代科学根本无法解释的。

在西方，时常有媒体或科学工作者到寺庙或佛学院去探讨这类问题，可是我们这里目前还没有，除了一些人在看过《俱舍论》后，有时会私下进行讨论之外，几乎没有其他交换意见的机会。但自然科学的观点现在连小学生都知道，当佛经中所讲的与其发生冲突时，大家就会产生怀疑。有些人打骨子里就轻视佛经，认为里面的全部内容都是不科学的。

针对这些现状，就有必要向大家介绍佛教的世界观，这需要从微观和宏观两方面着手：微观世界观包括相同的和超越的部分；宏观世界观则包括相同的、表面上不同的以及超越的部分。一

旦建立起这些框架与思路，讲起来就比较容易被了解。凡是稍有智慧与思维能力的人，都不太会排斥佛教的理论及行为，而佛教也永远无惧于智者的观察。

由于不了解这些论点，就会产生诸多误解。

以前，我们比较了解的是东方文化，所以只认为大乘佛法是整个东方文明中最辩证、最透彻、最顶峰的思想。后来逐渐看到了西方哲学和科学理论，才深深地体会到，佛法不仅是东方文化的顶峰，而且也是全人类所有文化中最伟大、最顶峰的思想。

仅仅从世间的角度来说，佛法所强调的自由、和平、平等、民主、真诚、环保、素食、卫生、节约等理念，也是真正的跨世纪思想。因此，我个人认为，无论是对任何人来说，没有机会读佛书都是人生最大的遗憾！

在这个充满着冷嘲热讽的世界里，深广理性的智慧从古至今就容易被世人所忽视，但我们深信，佛陀的智慧和慈悲，定能为人类社会带来新的希望！

慈诚罗珠堪布：慧灯之光三 阿弥陀佛修法

阿弥陀佛修法

一、宣讲阿弥陀佛修法的原因

在关于临终诀窍的开示中曾讲过，当我们活着时，需要作一个选择：是期望往生莲花生大师的刹土，还是往生阿弥陀佛的极乐世界……，以便在中阴身或是临终时，能够一心一意地再三祈祷，往生至自己选择的清净刹土。这种十分确定的渴望往生之心非常重要，这就是今天讲阿弥陀佛修法的由来之一。

另外，阿弥陀佛修法对大多数人来说，原本就是非常重要的。已经证悟大圆满的人，或者是修持密法已臻很高境界的人，不一定需要修阿弥陀佛的修法，因为他们即生便可以成就，最晚在中阴之时也可以解脱，所以他们不会有来世，也就不需要选择往生的刹土。但对其他人来说，往生极乐世界却是相当重要的。

从佛教历史上来看，即使是达到很高境界的龙树菩萨，最终也是去了极乐世界；像法王如意宝那样的大圆满成就者，从表面上看，还是选择去往极乐世界。当然，这只是劝勉后人要向往极乐世界的一种方便示现，对于法王如意宝等大成就者来说，去极乐世界或是其他地方都是一样，哪里有度化众生的事业，他们就会到哪里去，不会有这样的分别，但从表面上来看，是会有这样的选择。这也更突显了阿弥陀佛修法对一般修行人的重要性。

因为此修法既没有深奥的理论，也没有复杂的仪轨，简单易行、方便快捷，所以无论是藏地还是汉地，在没有文化，连字也不认识的老婆婆、老爷爷当中，也出现了很多成功往生极乐世界的例子。他们在临终时，亲眼看到往生的前兆，因而对死亡毫无恐惧，高高兴兴地就去了西方极乐世界。这一切，都是因为此修法很简单，能修成的几率也很高的缘故。

虽然密宗的修法非常殊胜，修得好的可以即生成就，不需要再投生，从这个角度来说，密宗确实胜过往生极乐世界等修法；但即生成就首先需要上等根基，其次还需要很多复杂的生起次第、圆满次第的修法；而阿弥陀佛的修法就不需要这些，从这个角度来说，它比密宗的修法还要好。

密宗可以“即生成就”，即在几十年的时间当中就可以成佛，而往生极乐世界的修法也具有同样的能力。如果这一生当中念佛念得非常好，那么下一世就不会投生到别处，而将直接往生极乐世界。这种人一到极乐世界，即可花开见佛，成为一地菩萨，因为极乐世界中的所有众生，都是一地以上的菩萨。

但有一种情况也许是例外，就是在修持阿弥陀佛修法时，对阿弥陀佛和极乐世界有信心和渴望心，同时也抱持怀疑态度的那些人，他们虽然能够往生极乐，却会在莲花里待上五百年而不能出来，在此期间只能听到阿弥陀佛的声音，却不能见到佛陀。

对于这种人，有一种说法认为，他们很可能还没有登地，即不是一地以上的菩萨。因为一地菩萨在刹那间可以面见一百尊佛，而不会有这些障碍。

由此可见，除了上述这种人以外，正常往生极乐世界的人，都是一地以上的菩萨。

显宗的很多经典里也讲过，西方极乐世界一地以上的菩萨，如果愿意，七天之内便可以成佛；如果不愿意那么快成就佛果，而希望以菩萨的身份去度化众生，也可以在几百、几千甚至几亿个大劫当中都不成佛。这里所说的七天，是人间的时间。

这样看来，如果一个人专心专意地念佛，几十年后死亡并立即往生极乐世界，就算加上在极乐世界的七天，也是在几十年的时间里便成佛了。虽然这不是即生成佛(从这个角度来讲，密宗的修法还是要快些)，但往生极乐世界后可以如此快速地成就，则是不是即生也无太大差别了。因此阿弥陀佛的修法也能很快成就。

在八万四千法门当中，除了这两种修法以外，可以让一个普普通通的人，在几十年的过程当中，完完全全成佛的修法还有没有呢？答案是否定的。总而言之，一个是密宗，一个就是阿弥陀佛的修法，这两个是最关键的修法。西藏的其他显密法要有很多，汉传佛教也有禅宗等法，虽

然它们都各有千秋，但却没有一个能与大圆满以及阿弥陀佛的修法相比。

大圆满修法从时间上来说成就很快，但刚才讲过这是有条件的：主要是对根基的要求；还要找到有证悟的上师，能如实地赐予灌顶并传授诀窍，在各方面的条件都圆满具足的情况下，才能够获得成就。

净土的修法则不需要那么多条件，对一个不十分精进，根基一般的人而言，净土修法比密宗的修法还要好，从这个角度来看，净土修法非常重要。这是宣讲阿弥陀佛修法的另外一个原因。

二、阿弥陀佛修法的重要性

法王如意宝主持的最后一个法会是极乐法会。他当时给大家讲了三个要点，其中的一点就是："所有的弟子都要修持往生极乐世界的法"，这是他老人家的遗教。不仅如此，他老人家在生前，也是在各地广泛宣讲极乐世界的功德，几十年来一直致力于弘扬往生极乐世界的法门。因为此法门三根普被，可以使很多人受益，我们因此也应该依教奉行。

现代社会中，人们的生活压力比较大，为了日常起居、工作等各项事物，整日都是匆匆忙忙，难得空闲。只有少数人，才能具备修持一个完整正规的生起次第和圆满次第的条件。为数众多的佛弟子虽然仍在坚持修行，可条件却极为有限，困难重重。所以，要是能在兼顾其他修法的同时，还修持往生极乐世界的修法，则成就的把握就更大。

我们学院的惯例也是这样，年纪比较大的人，其修行重点肯定是放在大圆满及其加行上，但同时也修净土法门。这是法王如意宝的规定，每个人都要从这两个方面入手。原因何在？就是考虑到万一在修持大圆满等密法方面收效甚微的话，还可以寄希望于往生极乐世界，因而有此要求。

有人会提出疑问：既然阿弥陀佛的修法如此殊胜，那为什么不仅修此法，还要修密法呢？

其原因主要有两个。第一个原因，是密法本身具有有很多不可思议的功德。假使阿弥陀佛的法修得不很成功，那么密法的灌顶和传承也会在我们心相续中播下极其殊胜的解脱的种子，其成熟只是早晚的问题：若不精进修行就会晚一些，但再晚在十六世之内也肯定会成佛。更确切地说，即使不修生起次第和圆满次第，只要不破密乘戒，成就的最终期限就不会超过十六世，这是密宗特有的功德。所以，我们不能因为阿弥陀佛修法的殊胜，而放弃修习密法。

第二个原因，是缺乏闻思有可能给修持净土法门、往生极乐世界带来不利的影响。修持阿弥陀佛的修法，必须要有极其强烈的信心，这是往生极乐最关键的条件。目前有些念佛的人不喜欢闻思，不曾学习佛法的许多重要内容。他们虽然在念佛过程中，对阿弥陀佛和极乐世界没有太大的怀疑，但在因果取舍等其他方面却会存在很多问题，出现问题以后，因为缺少闻思，就会因不知如何解决而备受其困扰，以致久久不能释怀。所以一定要闻思、要修密法，从净土法门和密法这两个方面来修行是最踏实的。

有些汉地的法师提倡所谓的一门深入，也就是说，如果修净土，则其他任何法门都既不能看、也不能修。这样做行吗？当然，如果能非常认真地修持净土法门，这样也是可以的，但必须坚持一个原则，即千万不能认为，除了阿弥陀佛修法之外，其他所有的显密法要都没有意思；而是应该在对所有佛法都具备信心的基础上，自己选择专修往生极乐的法门，这才是正确的态度。

尽管可以专修净土法门，可是我们好不容易来到人世间，得到如此暇满的人身，遇到了大圆满等非常殊胜的法，若仅仅因为执着"一门深入"，而对其他殊胜的法不看、不闻、不修，必将会是一大损失，确实非常可惜。所以对一般人而言，最好能够兼顾闻思和净土法门，这一点非常非常地重要。

我的建议是，如果是年纪比较大，文化水准又偏低的人，修行重点就要放在阿弥陀佛修法上；其他人若不具备时间等条件，也可以这样做，但只要有一点可能，还是应该尽量闻思、修学密法。这两种法都要修，这一点至关重要。

即便是修阿弥陀佛往生法，也要讲究方法，应如理如法地修持才对。

怎样是如理如法地修持呢？

有两种方法：一种是密宗的阿弥陀佛修法；另一种是显宗的阿弥陀佛修法。

密宗阿弥陀佛的修法，是在显宗的基础上，加了一些简单的生起次第和圆满次第的诀窍。有了这些诀窍，就会修得更快，往生的时候也更容易，这是一个特点；其另一个特点是，这种修法需要灌顶。而显宗的修法既不要求灌顶，也无需修生圆次第，所以比较简单。

这里再补充一下：对于很多老年人而言，现在修生起次第和圆满次第是既来不及也不能修了；而且因年老体衰，想修很多需要体力的法，如磕大头等，也不太现实。所以，作为老年人，其唯一的选择，就是净土法门，不需要考虑太多，只要认真地去修阿弥陀佛的修法就可以了。

那么他们还需要听其他的法吗？因为听法本身就有很大的功德，只要有闻法的机会，还是不要放过；可实修时只需修净土一法即可，不论依显宗或密宗的方法都可以，自己得到哪一种修法的传承，就修哪一种往生极乐的法。

刚才也讲过，很多现代人的工作、生活压力极大，想成就一个真正的生起次第或圆满次第修法，必然有一定的困难。因此我要再次强调：阿弥陀佛的修法，不但老年人需要，年轻人也同样需要。为什么呢？因为，人在一生当中，应当选择并确定一个自己以后要走的方向。这个方向是什么呢？就是往生西方极乐世界，这一点很重要。所以，无论是老年人还是年轻人，大家都应当修持阿弥陀佛的修法。

以上简单地介绍了阿弥陀佛修法的重要性。

三、具体的修法

(一)远离两种违缘

《佛说阿弥陀经》是往生净土最重要的一部经典，其中讲了往生极乐世界需要远离两个违缘，具足四个因素。

需要远离的两个违缘是什么呢？《佛说阿弥陀经》中讲道：第一是五无间罪；第二是谤法、舍法罪。除了这两种罪业以外，其他如杀、盗、淫、妄等等所有罪业，都不会障碍往生极乐世界。为什么呢？因为，这些罪业虽然也很严重，但我们对阿弥陀佛的信心和对极乐世界的向往之心，本身就具有很大的功德，以此功德就能消除这些罪障；而上面所说的两个违缘却是极其严重的罪业，必须通过其他方法才能忏悔清净。

一个违缘是谤法或舍法罪。它有很多种，其中最严重的，是指妄说不存在因果、轮回，无所谓善恶报应，也没有西方极乐世界等等；简单地说，就是认为佛教所讲的都是虚假的、欺骗人的。若这样想就是舍法，这样说就是谤法，这是最严重的。假如我们曾经有过这种想法或说法，就一定要励力忏悔，使其清净。

另外一个违缘是五无间罪。五无间罪虽然有五种，但其中恶意出佛身血 与破僧和合这两种，现在不会发生了。当前有可能违犯的，是弑父、弑母与杀死阿罗汉这三种罪业。

一般的人都很清楚，自己有没有故意杀死亲生父母(如果不是故意，就不是无间罪)。至于杀死阿罗汉的罪业，我们也可以通过推理得知：因为阿罗汉是人或天人的身份，如果没有杀死过人，就不可能杀死阿罗汉。

现在堕胎的事常有发生，于是有人会问：被堕胎的胎儿当中会不会有阿罗汉呢？这是不可能的。因为阿罗汉是在现世当中修出来的，他证悟之后，就不会再投生。这一点不象菩萨，胎儿当中可能会有菩萨，却不会有阿罗汉。因此可以排除因堕胎而杀死阿罗汉的可能性。

而故意杀人的情形是很少的，因此如果没有杀过人，即可确定没有杀死过阿罗汉。通过如此观察，可以清楚地了知自己这一生当中是否造过五无间罪。那么我们上一世有没有造过五无间罪呢？

在上一世，我们应该是没有造过五无间罪，即使造过也已经清净了。要是上一世造了五无间罪而没有忏悔清净，这一世就绝对不可能获得人身。因为造五无间罪的人在死亡的当下，可以不经过中阴而直接堕入无间地狱，而不会有其他的投生机会。

将以上罪业都一一排除后，我们要特别留意的，就是谤法和舍法的罪过。

学佛以后我们肯定没有造过最严重的谤法或舍法罪，而以前是否造过就说不清了；对我们来说，最易造作的是较细微的谤(舍)法罪。

一种比较容易发生也比较危险的情况，是佛教内部不同教派之间相互诋毁。比如：学显宗的人认为密宗不是佛陀宣说的，是邪教，并数落密宗的种种不是；或者学密宗的人认为显宗低劣，修学显宗得不到佛的果位等等；还有学藏传佛教的人诽谤汉传佛教，学汉传佛教的人又诽谤藏传佛教；另外，因为藏传佛教内部有不同的教派和传承法脉，有些人就以世俗的浅陋眼光去看待这些教派，在这样的基础上，以贪、瞋、痴为起因，相互之间进行争论和诽谤。这些都是谤法或舍法。

佛陀在经中还讲到另一种更细微的谤法，即认为八万四千法门当中，有些法好，有些法不好，这样的分别念，也叫作谤(舍)法。

那么，应该如何看待各种不同的法门？八万四千法门是不是同一个层次呢？层次是不一样的，但层次的不同并不代表法的好坏。就像小乘的一切有部，虽然从层次的角度来说没有密宗的法高，但有些人只能用这样的法来度化，而不能以大圆满等其他方法去度化。对于这些人而言，一切有部的法就是最殊胜的。为了适应每个人的根基，就需要各种各样的法门，所以，对任何一种法，我们都不能轻视或诽谤。

这是比较细微也比较容易犯的谤法罪。

西藏有些学者，执持片面的门户之见，喜欢议论自他教派的长短；汉地有些格鲁巴、宁玛巴的追随者，也爱谈论这种是非，这种人还不在少数。

现在几乎每个城市的佛教徒都分成了好几派，相互之间不能团结友爱，却喜欢去比较各自上师的好坏、传承的清净与否……，很多人因此而受到不同程度的伤害，这就是谤法的罪过。所以上述这些行为是很危险的，我们绝对没有必要去争强好胜。

自己想修哪一个法就修哪一个法，无论是在显宗或密宗，汉传佛教或藏传佛教，或者是宁玛巴、格鲁巴之间都可以作选择，这是个人的自由。选择的时候，还是需要先观察，再修学。即使修不了其他的法，也绝不能对它们持有任何成见。

对所有佛法，我们都要有恭敬心；凡是修行人，就一定要团结。如果所有的修行人都团结起来，定能成办广大的弘法利生事业。反之，经常进行无意义的争论，造成派系林立的局面，会使一些本来就很缺乏真实佛法的小城市，更难受到珍贵的佛教教育，这都是自己造作违缘的结果。这种糟糕的情况在汉地比较多。

我们一定要断除这些坏习气，虽说不一定要依止所有的上师，也不一定要修所有的法，自己选择一个法就可以了，但必须对所有的佛法都有恭敬心，对所有的上师和出家人也应如此，这是作一个佛教徒的最基本的原则。

很多地方的人作不到这一点，这和他们没有系统化地接受过这种珍贵的佛教教育有关。若没有受过这样的教育，就会以世俗的眼光去看佛法，而用世俗的眼光所能看到的，也是非常世俗的东西！

以上所讲，是非常细微、十分危险、也极易造作的罪业，可是这些罪障是可以清净的。以前法王如意宝广弘净土修法的时候，首先就要求我们通过简单的金刚萨埵修法——念诵十万遍的百字明，或念诵四十万遍的金刚萨埵心咒“嗡班杂萨埵吽”，来断除这些违缘。

断除这两个违缘是第一步，然后在违缘消失的前提下，再创造四个因素，即四个顺缘。

(二)往生极乐的四个因素(顺缘)

1、观想净土和阿弥陀佛

观想极乐世界、阿弥陀佛及其眷属，这是第一个顺缘。观想的时候，无需像密宗所要求的那样，一定要反复地看唐卡，直至观想得非常清楚为止。

此处的观想很简单，我们可以打个比方：如果一个人去过拉萨，另一个人没有去过。去过的人给没有去过的人讲述他的拉萨见闻：拉萨有大昭寺，大昭寺里面有释迦牟尼佛的像，这尊佛像是什么样子等等。那么没有去过拉萨的这个人，心里也就大致有个概念：“哦！原来拉萨是这样的。大昭寺是如此这般，寺庙里的释迦牟尼佛像是如此这般，……”。

同样，经书中也曾讲过：西方有一个极乐世界，极乐世界的环境是何等庄严；极乐世界当中有一尊佛叫作阿弥陀佛，阿弥陀佛的容貌、身色等又是何等庄严……。虽然我们没有去过极乐世界，但在看了经书或听了关于极乐世界的介绍之后，就有了一些概念：原来极乐世界是这样的……如果心里能有这种概念，就足够了。

若是修持密宗阿弥陀佛的修法，则需要反复观看阿弥陀佛的唐卡，用正规的生起次第方法去修。不过显宗的经典中所讲的上述观想方法，也是简单而有效的，所以不需要观想得非常清楚。

这样的观想说起来简单，可却是经常要作的功课，最好能昼夜不间断地观想西方极乐世界和阿弥陀佛，即在每一刹那的每一个念头中都不离开观想。显然，我们大多数人现在肯定做不到“念念不忘”，但也应当日夜精进，尽量做到使正念随时不离自心。

具体的观想方法，可参阅《大藏经》中有关极乐世界的描述，例如：净土宗所推广的《净土五经》，特别是《佛说阿弥陀经》；以及藏传佛教中恰美仁波切所撰写的《极乐愿文》；还有拉喇曲智仁波切所着的《极乐愿文大疏》(堪布索达吉已经将其翻译成汉文)。在这些经论中，非常清晰地描述了西方极乐世界的环境和阿弥陀佛及其眷属的庄严。看了这些经论以后，对极乐世界有了大概的印象，即应时刻不忘地去观想净土。这是第一个因素。

2、积累资粮

这里所讲的积累资粮的方法，主要是指七支供。在“上师瑜伽”与“菩萨戒”的开示中，也曾经讲过七支供，和这里要讲的基本上是一样的。唯一不同的是：以前所讲的供养对境，是十方三世的佛菩萨和金刚上师；而极乐世界修法中七支供的供养对境，则是阿弥陀佛、观音菩萨、大势至菩萨，以及住于阿弥陀佛净土当中的诸大菩萨。除了这点差别以外，磕头与供养等的观想方法都是一模一样的，这里就没有必要再重复。如果还有什么疑问，大家可以去看《极乐愿文大疏》，里面讲得非常清楚和透彻。这就是积累资粮的方法。

其实，积累资粮还有很多方法，比如守戒、放生、布施、念咒等等。尤其是在佛陀诞辰日、转*轮日、涅盘日等佛教节日里，守戒、放生或作其它善行，其功德更是会呈十亿倍地增长；而日食、月食出现的时候，也是非常重要的行善修法之机。

当月食出现时，从开始到完全恢复通常会持续三到五个小时，我们在此之前就需作好修法准备。此时睡觉是不重要的，半夜三更也要起来修法念经。如果没有什么固定的本尊修法，就修金刚萨埵，励力忏悔，或是念阿弥陀佛心咒等等，这一点非常重要。前两天曾出现过一次月食，但我们当时没有留意，又错过了一次机会，实在很可惜。

为了避免错过这些行善修法的良好时机，你们以后就要养成看历书的习惯。大家可以去买一本由西藏藏医院天文历算研究所计算出来的历书，然后学一下藏文从一到十的十个数字：1(1)、2

(2)、3(3)、4(4)、5(5)、6(6)、7(7)、8(8)、9(9)、0(0)，藏文数字和阿拉伯数字的排列方式一样，如：11(11)、23(23)、999(999)等，所以学起来很简单。学完以后，就可以找到佛教节日所对应的公历日期了。

西藏的正统历书认为佛陀涅盘至今已有二千九百多年了，而汉地或其他地方的佛历却只有二千五百多年，但年代有多久远，是学术界要研究的问题，对我们的修行并不重要。以我们的立场而言，最重要的就是准确地认定每年的佛教重要节日，以便利用最佳时辰来修行。

为什么月食和日食是非常重要的修法时机呢？从世俗人的角度来看，所谓的太阳和月亮，只不过是普通的恒星和卫星，月亮因地球引力而围绕其旋转，地球又围绕着太阳旋转；但从《时轮金刚》的观点来看，就没有那么简单了。

“临终诀窍”里面讲过，中阴身的时候，神识已经脱离了气脉明点，即使有些神识可以在中阴的境界中待上十几年或更长的时间，但由于没有红、白明点，所以他们从来看不见外面的日、月。

这就说明，外在的日、月，是人体内在气脉明点的一种投影，就象人照镜子，镜子里的人并不是真正存在，只是人的影子而已。同样的，其他星球的运行，也是内在气脉明点运行规律的一种外在反映。

修气脉明点达到一定境界的人，完全可以通过自己的呼吸来推测什么时候月盈或月亏。也就是说，如果他们想知道月相的盈亏，根本不需要看历书，仅仅通过自己的呼吸即可观察出来。由此可见，外在星体的运行与内在气脉明点的变化，关系极其密切。

有些人看到藏历有时有两个十五日，有时又没有十五日等现象时，觉得很奇怪。实际上这种根据人的呼吸，即依据内在因缘——业气和智慧气的次数，与外在因缘——月球在轨道上的运行速度，而推算出来的历书，有着非常强的逻辑。

《时轮金刚》通过内在气脉明点的变化规律，来推算出外在日月星辰的运行方式，而我们根据外在星象的变化，就可以反推出内在气脉明点的状况。因此，若能在出现日食、月食或每月的十五、三十等日子，即气脉明点运行的某些特殊阶段，精进修行的话，其效果一定会非同寻常。

为什么在此期间会有显着的效果呢？藏密认为，我们每个人每天的呼吸次数是二万一千六百次(每分钟十五次)，其中的绝大多数都是业气(不清净、起杂念的因素)，智慧气(跟业气的定义相反)的成分很少。但在这些特殊的日子里，多数的业气就变成了智慧气，这就是在这些时候修行会有很大功德的原因。

有时在我们这个半球看不见月食，而在地球的另一面可以看到，但看到与否并无大碍，只要在出现日食或月食的日子里，无论是念经、放生或作任何善行，都会有非常大的功德，这是特殊的积累资粮的方法。

但净土修法中的积累资粮，用的是诀窍性的方法。诀窍是什么呢?就是七支供。也许由于我们天天在念七支供，司空见惯了，觉得好像没有什么了不起，但实际上却不应该这样轻视七支供，因为它是整个大乘显宗和密宗最殊胜的积累资粮的方法。

当然，积累资粮的方法还有供曼茶罗等等，但这里就不再多讲了。这是第二个往生极乐世界的因素。

3、发菩提心。

我们需要反躬自问：自己往生极乐世界的目的是什么呢？如果是由于娑婆世界当中充满了痛苦，比如人有生、老、病、死等八种痛苦，其他五道众生也有各自的苦处，特别是三恶道，就更是苦不堪言，连学法修行的机会都没有，因此希望能逃离娑婆世界，早日到极乐世界去享受，这就不是大乘菩萨的行为，更不是大乘菩萨的修法。所以不能有这样的念头，而要发菩提心。

也许有人会提出疑问：我们不是发菩提心，要在娑婆世界当中度化众生吗？那为什么还要到极乐世界去呢?

法王如意宝曾多次讲过这个问题：如今在末法时代，很多人想在修行上有出色的结果是很难的，所以就需要先往生极乐世界。正如刚才所讲，往生极乐世界以后，立刻就是登地菩萨了。以菩萨超强殊胜的能力，即可自由自在地度化众生。因为在登地之后的一刹那(大约几秒钟，还不是最小的时间单位)，就可以成熟一百个人的善根，也就是可以让一百个人入门，而每天则能度化成千上万的人。从那时起，才算得上是真正地度化众生。

即使我们现在有不造作的强烈的菩提心，这也只是很好的发心而已，毕竟能力有限，还是不能真正地、广泛地度化众生。要想早日具备度化众生的能力，首先就要往生极乐世界。

法王如意宝在最后的教言当中也讲过：我圆寂之后，如果有自由的话，不会立即回到娑婆世界，也不会到其他地方去，而是首先去往极乐世界，在极乐世界获得了广大的度生能力之后，就

立即回到娑婆世界来度化众生(见附录2)。

菩萨在极乐世界当中获得成就之后，绝不可能为了自己的幸福而继续待在那里。因为菩萨肩负着度化众生的重任，那就是他的工作。这种使命感，会激励他立即回来度化众生，到那个时候，其度化众生的能力与现在相比，就有着天地之别了。

由此可见，我们若想度化众生，往生极乐世界就是最好的方法之一。从表面上看，一方面发心度化众生，另一方面自己却要去极乐世界，二者似乎有点矛盾。但经过上面的观察即可了知，类似“为了度化一切众生，我要发誓成佛；为了快速成佛，我首先要去极乐世界修行”的这种发心，和菩提心是不矛盾的。

如果不发菩提心，这个修法就不会成为大乘的法，所以务必要发菩提心。发菩提心的修法，我们已经完整地讲过，这里就不再重复。这是第三个因素。

4、回向和发愿

该如何回向和发愿呢？在每一次打坐、放生等善事结束之际，就应当将这些善业进行回向。普通的回向方法以前也讲过，即“诸佛菩萨如何回向，我亦如何回向”。如果要往生极乐世界，就需要在此基础上再加入“愿以此善根，往生极乐刹”的心愿，这是回向的方法。

其次，每次发愿的时候，也要加入“愿我能往生极乐世界”的心愿。

发愿与回向的差别是：发愿时有无善业可以依托。比如说，在做完善事之后发心：“以作此事的善根，我想怎样……怎样……”，这叫作回向。其特点是，发愿之前作了善业，可以说依靠我们的善根而发愿，即是回向；那么什么是发愿呢？无论有没有行善，心里所发的一切愿望，都叫作发愿。其特点是，发愿之前不一定有善行。如果我们能时常发愿：“祝愿我能够往生极乐世界！”那么死亡之后，就能立即往生，所以平时最好能常常这样发愿。

今后，我们无论是回向或是发愿时，一定要在普通的发愿和回向的基础上，加入一个往生极乐世界的愿望，每次都要加，这点非常非常重要。

这是第四个往生极乐世界的因素。

以上四个因缘，在恰美仁波切的《极乐愿文》当中讲得非常完整，你们修这个法的时候，如果时间充裕，最好能常念《极乐愿文》。念诵时，不能只念仪轨而不作思维、观想，因为仪轨是为了方便观想而造的，二者皆不能忽略。

我们在走路、坐车等日常生活中，随时随地都要这样发心，并观想阿弥陀佛，祈祷阿弥陀佛。要祈请阿弥陀佛加持自己，于临终之时能够立即往生西方极乐世界。然后念诵阿弥陀佛的圣号“南无阿弥陀佛”（“南无”是顶礼的意思)，另外也可以念诵阿弥陀佛的心咒“嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍”，或是念诵“顶礼供养皈依出有坏善逝应供正等觉阿弥陀佛”等等。念诵这些圣号和心咒要达到一百万遍，藏地很早以前就有这样的规矩。

只要能避免两个违缘，同时又能具备四个条件，就可以往生极乐世界，这是有佛陀教证的。只要能这样照着去作，就可以保证，此人必定能往生极乐世界。

以上是往生极乐世界四种顺缘的修法。

四、遣除疑惑

有人会怀疑：仅仅有信心和渴望心能否往生极乐世界呢？好像在汉地也有关于带业往生的争论。那么究竟能不能这样往生呢？

麦彭仁波切和很多高僧大德用了大量教证来证明：“只要有信心和对极乐世界的向往之心，普通人也可以往生极乐世界。”

为什么这么方便、容易呢？比如说，显宗在一地之前的资粮道和加行道中，需要花费很长的时间；即使是密宗，也需要花费一段时间。但这个修法却什么也不需要，只要有一种对阿弥陀佛的信心，以及对极乐世界的强烈希求和渴望之心，就一定可以往生，这似乎也太不可思议了！为什么呢？

当然，如果只靠我们自己的修行，自然很难。若仅靠自力，则无论是显宗还是密宗行者，在一地之前都会经历很多磨炼。但往生极乐世界却不是完全依靠自己的能力，而主要是依靠阿弥陀佛的愿力。

佛陀的愿力是不可思议的，因为佛陀在三个无数大劫当中积累了众多资粮，再将这一切善根回向于成就自己的心愿，所以，佛经中所讲的四种不可思议之一，即是佛陀的愿力不可思议。

也就是说，修持净土法门之所以可以如此轻松地往生极乐，并不全是依靠我们自身的功德，其中的绝大多数功德都是由阿弥陀佛的愿力所致。当然，仅仅依靠阿弥陀佛的愿力，自己不修也不行，只有将二者结合起来，才能往生极乐世界，对此不需要有丝毫的怀疑。

如果有怀疑，能否往生极乐呢？佛经里讲过：若有人认为：“这样轻轻松松、简简单单，就能往生极乐世界吗？也许能吧……”这种人还是可以往生极乐世界。前面也讲了，这样往生后，

在五百年中，都将待在莲花里，不能出来。虽然可以听见阿弥陀佛说法的声音，却不能见到阿弥陀佛，由于无法见佛，以致证悟和获得广大神通等等的时间都将推迟。无论如何，我们最好不要有这样的怀疑，信心最为重要。

麦彭仁波切也讲过，虽然往生净土的条件有四个，即净土四因，但其中最重要的只有两个。如果能具备这两个条件，往生就没有什么问题。第一是对阿弥陀佛的信心(第一因)；第二是对极乐世界的渴望之心(第四因)。

在对阿弥陀佛的信心当中，包含了信任的成分，所谓信任，就是类似“依靠阿弥陀佛的愿力，我肯定能够往生极乐世界”之类的信念。

信心有三种：清净信、胜解信和现求信。其中的现求信，就是指渴望之心。所以，作为第二个条件的渴望心，即强烈渴望往生极乐世界，希望变得像阿弥陀佛一样的希求心，也应当属于信心的范畴。

如果对阿弥陀佛根本没有信心，就很难往生，因此最首要的，就是对阿弥陀佛的信心。麦彭仁波切还说过，若能具备这两个条件，却不具备其他条件，也能够往生极乐世界。那么，这是否意味着不需要积累资粮了呢？

麦彭仁波切就此告诉我们：积累资粮是肯定需要的，但以对阿弥陀佛的强烈信心和对往生的热切渴望，就可以积累无以数计的资粮，即使没有专门去修七支供等法也无妨，因为这两个因素其实已经包含了积累资粮。

菩提心也是不可缺少的。为了使这个修法成为大乘佛法，且往生极乐世界之后，能继续做菩萨，就需要有菩提心。但如果没有菩提心，也不曾专修七支供等，而只具备前面两个条件，也是可以往生的。

这时有人又会生起怀疑：哪怕是刚刚入门的人，也可以具备这两个条件，难道往生这么容易吗？有些学者也有这样的看法。但麦彭仁波切等很多诸佛菩萨的化身，已经用大量的教证证明，在这种条件下往生极乐世界，是绝对没有问题的。

这里再次强调一下：通过这个修法往生极乐世界，不是完全依靠自己的能力。如果只靠自力，当然不可能这么容易往生，但凭借阿弥陀佛不可思议的愿力，加上自己个人的努力，绝对能够往生极乐世界。

五、珍惜暇满人身，力争往生极乐

虽然密宗的修法很容易成就，但阿弥陀佛的修法更容易成就。由此可知，能否解脱其实都掌握在自己手中；解脱是自己可以把握，可以轻轻松松作到的。

现在我们获得了来之不易的人身，但要知道，并不是所有的人身都很难得。很多人除了生活方式不同以外，其生存的终极意义跟其他动物没有什么两样，这样的人身并不难得。而像我们这样的，可以自由选择解脱，并有修法机会的暇满人身却真的是很难得。只有以此暇满人身，才可以得到如此殊胜珍贵的佛法教育，所以我们一定要珍惜这次机会。

在修加行和大圆满法的同时，一定要安排阿弥陀佛修法的功课。老年人最关键的功课，就是阿弥陀佛的修法，其他法也可以修，但只需适当安排一些时间就可以了；而比较年轻的人，则在修菩提心等加行的同时，也需要每天单独抽出一段时间(半小时或一小时皆可)，来修阿弥陀佛的修法。如果暂时作不到，也要每天坚持念诵阿弥陀佛心咒和名号，并观想阿弥陀佛。

此外，修法时间也应这样安排：在白天修极乐四因；晚上睡觉时，要修“临终诀窍”所讲五力之一的引发力，即在入睡时，要至真至诚地发心：“我一定要往生极乐世界！我一定要见到阿弥陀佛！”

作为凡夫人，这样去想有用吗？以前也讲过，引发力的力量是不可思议的。通过引发力的作用，晚上作梦的时候都会梦见阿弥陀佛。虽然这只是一种虚幻的梦境，但至少能够说明，自己对净土的修法有了一定的串习，在阿赖耶识中已经播下了比较好的种子。如果继续修行，临终之时就可以见到阿弥陀佛。

一些念佛念得好的人，并不是在中阴身的时候，才能见到阿弥陀佛；也不是像“临终诀窍”所讲的，会在中阴身的时候，见到那些寂静本尊或忿怒本尊；而是在呼吸即将停止，人还没有死亡的时候，在其面前的虚空中，就会显现阿弥陀佛，然后他就高高兴兴地往生了。

在座的肯定也听说过，很多藏地或汉地的老婆婆在临终时，会兴奋地说：“阿弥陀佛来迎接我了！”“我看见阿弥陀佛了！”等等，还会出现很多佛经中所讲的往生瑞相。很多人都是这样，在没有丝毫痛苦的情况下，轻轻松松地走了。平时也许有人会装模作样，但临终的时候是装不出来的。这些都是非常真实的往生事例，不是像造物主之类的神秘之说，而是我们通过努力可以真实体会到的。

当然，如果你始终什么法也不修，这些感应肯定就很神秘，而且永远也无法体会；如果你能接

受此修法，并且亲自去实践，就会感受到佛法的力量，体会到佛所说的一切真实不虚，对此就再也不会有神秘感了。所以，阿弥陀佛的修法极为重要，在修其他法的同时，一定要修阿弥陀佛修法。

特别是我们，如果选择修往生极乐世界的阿弥陀佛修法，也许会更容易一些，因为法王如意宝这么多年一直在弘扬此法。往昔很多了不起的高僧大德也曾预言过，与法王如意宝接触过的所有人，都可以往生极乐世界(当然自己也要努力)。本来阿弥陀佛的愿力就不可思议，加上法王如意宝的接引和自己的信心，往生极乐世界应该不会有太大问题。

平时要修一个真正的生起次第和圆满次第非常难，但再难我们也要修，不能说因为难就不修了；不过能修到什么程度却很难预料。而阿弥陀佛的修法简单易行，成功率也很高，因此，我们一定要修阿弥陀佛的修法，绝不能忽略这一点。
慈诚罗珠堪布：慧灯之光三 受戒行善的殊胜日
附录：1
受戒行善的殊胜日
慈诚罗珠

藏历是根据密续《时轮金刚》中所说的星象规律与天文历算法推算出来的结论。千百年来的事实证明，无论是藏历的日食、月食日，以及每月望日与晦日的确定，其精确度都不同程度地高于其它历算方式所得出的结果。
因此，如果想在殊胜日行持各种善法，最好能依照藏历来执行。

每个月都有一些殊胜的日子：初八、初十、十五、二十五、三十等等。而在一年中又有四个月有极其殊胜的节日：藏历正月上弦的初一至十五为神变节；藏历四月初七为释迦牟尼佛诞辰日，四月十五日为释迦牟尼佛的成道日与涅盘日。因此，该月就汇集了三个节日；藏历的六月初四，为释迦牟尼佛初转*轮日，六月十五日又为佛陀入胎日。因此，该月又汇集了两个节日；而藏历的九月二十二日，又为释迦牟尼佛天降日。因为认定方式的不同，而使这些节日的具体时间会有少许差别，但其中最可靠的，就是以上结果。

据经书记载：在普通殊胜日行持善法也有极大功德，尤其是在四大节日中行持念咒、顶礼、供养、为僧众供斋、持戒、修持慈悲心与菩提心等任一善法，其功德都会呈十亿倍地增长。也就是说，仅仅念诵一遍咒语，就能得到念诵十亿遍的功德，其它所有善法也可依此类推。

因此，请大家千万不要错过这些大好时机。能够尽己所能地在这些节日中食素、戒杀、放生等等，是十分重要的。

有一点需要说明的是，在藏历中，时常会有缺日或者闰日的现象，这是由月球在轨道上运行速度的快慢所导致的，自有其存在的道理与必要；否则，就会出现十五的时候月亮不圆，或者初一的时候反而月光皎洁的情况。

守戒的时候如果遇到缺日，则可以将守戒日提前一天。比如说，如果某月没有三十，则可以在二十九日守戒；如果遇到闰日，则只需守持第一天即可。比如说，如果某月有两个三十，则只需在第一个三十日守戒。
慈诚罗珠堪布：慧灯之光三 法王如意宝的遗言
附录：2
法王如意宝的遗言
慈诚罗珠由录音整理

你们要经常思维：这次我们有幸获得了非常难得的人身；不仅是得到了人身，而且还值遇了真正的善知识；不但是遇到了善知识，而且善知识还为我们宣讲了断恶行善的方法。虽然你们听不懂所有的内容，但却要把握其中的主要精神，并且去身体力行。比如，当一位法师在宣说一个深广法要时，闻法者不一定需要听懂全部内容，但却要掌握其中对自己有利的东西。

这次为了参加极乐法会，各地来了很多僧俗信众。所有人的共同目的，就是为了自己、亲友以及所有的有缘众生现世能够长寿、健康，具足圆满的幸福，并在后世往生西方极乐世界。大家一致认为，参加这次极乐法会，就能达到这一目的，实现这一心愿。

今天是极乐大法会的第六天，会期只剩下明后两天。在这两天当中，大家必须认定今生具体要修什么法，并发誓修持。其实，对自己真正有益的法，主要就是祈祷阿弥陀佛的修法，你们平常也要祈祷阿弥陀佛，并发愿往生极乐世界。因为在任何地方，也没有像极乐世界一样极易往生、又具有超胜功德的刹土了。

《极乐愿文》云："八百一十万俱胝，那由他佛之佛刹，功德庄严皆合一，愿生胜过诸刹土，无上殊胜极乐刹。"也就是说，阿弥陀佛在行菩萨道时，曾将千百万净土的功德汇集一处，并发愿：我成佛时的净土，将成为这样的净土。如今，阿弥陀佛的心愿已经实现了，只要我们发愿，就肯定比其他任何刹土都更容易往生。有些刹土虽然可以往生，但功德却不是很大。比如说，人间的五台山、普陀山，虽然也是刹土，但却是为凡夫众生而现前的，所以相对来说没有太大功德。往生极乐世界，不但身无疾病、心无痛苦，而且没有生老病死的折磨，以及贪瞋痴等烦恼；唯有快乐，寿命也很长。《极乐愿文》中也说过："彼刹阿弥陀佛尊，住无数劫不涅

盘。”总之，往生极乐世界之后，就只有快乐而没有痛苦。

大菩萨在修行时，可以创立自己的净土，但我们现在却很难做到这一点。比如说，新建一栋楼是很难的，但使用别人已经建成的房屋却很容易。同样，目前我们不必创建新的净土，因为阿弥陀佛经过无数劫的集资净障，已经建成了这样的净土，我们只需直接往生就行了。阿弥陀佛和释迦牟尼佛在学道的时候，曾多次转世为关系亲密的国王和王子，因此，任何释迦牟尼佛教法下的众生，都能往生极乐世界。你们千万不要放弃这种发愿，平时也不要忘记这一点。无论住在学院也好，还是回家也好，都要努力地念诵阿弥陀佛圣号，这是我要讲的第一点；

第二点，是受持不杀生的戒，这是最重要的。什么是戒律呢？戒律有很多种，包括比丘戒、沙弥戒、居士戒以及皈依戒，哪怕受持其中的一条戒也可以。仅仅受持不杀生这一条戒，其功德也是不可思议的，所以大家一定要重视不杀生的这条戒，千万不要杀生。明白吗？

现在出现了很多前所未有的罪行，在末法时期魔障危害极其猖獗的时候，所有人都会造作各种各样的罪业，其中杀生的罪业更是不可思议。如今的喇荣佛学院，拥有着在智慧、持戒、利他事业以及成就等各方面都无比圆满的堪布和活佛，这并不是我的浮夸之谈，他们在利益众生的时候，主要就是动员大家发愿往生西方极乐世界以及断除杀生的罪业。

这次也有一些村落发愿不杀生等等，这虽然也是不可思议的善业，但与我们学院的有些堪布、活佛所作的善业相比，我们的善业是微不足道的。即便如此，我们大家同心协力所造的善业却是不可分割的，尤其是放生的善业。

几年前，我梦到了托嘎如意宝，他在梦中向我宣讲了放生的功德，并赞叹了放生。我把这件事告诉大家之后，因为是佛菩萨加持语的缘故，堪布、活佛们像得到甘露一般感到无比高兴，之后便开始动员大家断除杀生。

迄今为止，我们所放的生命已经达到了数亿个。慈诚罗珠前几天给我打来电话说，好像仅仅今年放的一种大约一卡长的鱼类(泥鳅)数量都已经将近一亿条，放完以后他就要回来。先后几年所放的数量加起来，已经有好几个亿。

目前有些地方的屠宰场，因为没有太大利润，也应该关闭。无论如何，希望大家能努力地去戒杀放生！

善男信女们，此生是唯一的机会，你们千万不要杀生！人生是很短暂的，我们不会长久地住在人间。死亡的时候，就像佛经(《教王经》)中所说的：“国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。”一样，走的时候，即使是再富有的人，也不能带走一针一线；即使是管辖上万村寨的官员，也无法带走一个侍者，只有独自一人两手空空地上路。经过中阴身的艰险，在阎王前清算善恶后，绝大多数的人只有堕入恶趣，很难投生善趣。请你们反省一下，自己究竟造了多少能得解脱的善业？造了多少堕入恶趣的罪业？我们所造的大多数业，都是堕入恶趣的因。其中堕入地狱的因，就是瞋恨心和剥夺他众的生命。

其实我们每个人即使完全戒除杀生，也能照常存活。比如，学院现在所有法会的食物，已经完全改变为素食，却没有遇到任何生活困难。各个地方的很多施主听说后，也时常前来供养酸奶、素斋。以前很多僧人非常盼望能够吃到酸奶，有些尼姑甚至将所有的糌粑都拿去换酸奶，最后虽然吃到了酸奶，回家时却没有维生的糌粑了。自从吃素以后，因为有很多酸奶吃，大家吃酸奶的愿望也就不太迫切了。这就是布施和持戒的回报，也是断除杀生和荤食的功德所感。你们如果能够戒杀，在生活上也不会有困难的。尤其是不要杀害无辜的野生动物，政府也在号召大家保护并禁止杀害野生动物。所以，大家一定要尽力发誓戒除杀生。这是我要讲的第二点；

第三点，是要以善心去对待所有众生，善良的心是无与伦比的。所谓善心的最低要求，是作一个好心肠的人，善良地去对待每个众生，不作杀生、偷盗等伤害众生的行为。你们一定要努力地去培植善心，一切正法都可以包含在善心当中，这是我要讲的第三点。

我今天给你们讲了三个要点：第一点，是为了自他一切众生而往生极乐世界，哪怕念一句玛尼，也要为此回向。往生还要具备发菩提心等其他因素，但这些要素在这个发愿回向当中已经包含了；第二点，是尽量受持自己所能守护的戒律，如果不能做到太多，也要受持不杀生这一条戒；第三点，是随时随地地发善心，善心既可以解释为信心和慈悲心，也可以解释为世人所说的好心。即使在平时，你们也要努力地行善。

因为前世的因缘，而使我们能在此生聚集在同一个地方；不但是聚集在同一个地方，而且也共同参加了同一个法会。就我个人而言，虽然有些上师说我能活到九十五岁，但这是不了义的，不要说九十五岁，我今年刚七十出头，就已经感到体力衰竭了，所以肯定不会住世很久。多病是死亡的前兆，我十分清楚自己能活多久，也就只有像一只衰老绵羊的生命一般长短。

这次我们的相聚，也许是最后一次。但愿不是，这样我们就有可能还会见面。明年，也即猴年的猴月初十，是莲花生大师走遍雪域的纪念日，我们会举行简单的仪式来庆祝这个节日，但只能由常住学院的人参加，如果规模太大，政府也不会批准。另外，在持明大法会、金刚萨埵法会期间，我们也有可能见面，但愿此生能够再三地重逢。

但也许我会去世，死后我会不会回来呢？在我死了以后，你们会认为有转世活佛，也许连怀胎期尚未经过，就会去寻找、辨认我的转世。但是，如果我有自由的话，以我的愿力决不会马上回到这个世间，而准备在死后立即就前往西方极乐世界。在那里目睹阿弥陀佛的金颜，聆听阿弥陀佛的法音，他将如同莲花般细腻的右手放在我的头顶，使我得到获证菩提的授记、自在慧眼和神通，度化众生的能力也不会像此生一般微弱。

当我像《普贤行愿品》的“我于一切诸有中，所修福智恒无尽，定慧方便及解脱，获诸无尽功德藏。”一偈中所说的一般，获得了无量功德，当我在世俗红尘中获得了方便、智慧、精进、禅定与神变的时候，我永远都不会放弃度化全世界的众生，特别是其中的雪域众生，尤其是我生长的故土——色达的众生。除非是我堕入恶趣而失去了自由，如果能往生到净土，我在任何时候也不会忘记诸位同乡和亲人，你们也要努力地行善，我们双方都要努力。俗话说：“众人抬木负担轻”，所以你们也要加倍地努力。

我说这些话绝不包含任何自私的成分，我弘法事业中的大多数，也绝对没有什么自私心，不是为了贪图名声，因为我在很多国家中已经享有了足够的声望，很多人也将我视为当之无愧的上师，但我本人却并没有什么可以享有更高名声的功德；就财产而言，在我妹妹的后事处理完以后，即使一无所剩，也立即会有人供养衣食，但事实上也不会有这样的情况发生。我们两人(指上师本人与门措空行母)除了行动不便需要一些侍者之外，即使不作任何事情，在明年春天之前也不会有任何生活上的困难，所以绝对没有对财产的希求。以前有时在看到一些东西，比如玩具等等后，偶尔在一两天之内会有点兴趣，但现在连这种感觉都消失了。因为不缺钱财，所以没有贪欲心。当然，如果因为缺钱而整天吃不上饭的话，也有可能会产生欲望。但如果有欲望，又何必向这么多的僧众撒谎呢？即使全世界的财产现在可以任我挑选，我也不会有一点儿占有欲。因此，你们以后不要拿很多的财物来跟我结缘，没有任何必要。我只希望你们能努力地行善，并劝勉他人行善。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光三 犯失密乘戒的界线与忏悔清净的方法

没有得过或者不准备接受无上密法灌顶者，请勿阅读下文

犯失密乘戒的界线与忏悔清净的方法

在讲密乘戒的时候也曾经提到过，密乘戒的优点，就是在犯戒之后可以不断地重新恢复。恢复的时候，也不一定需要上师在场，只需通过观想，便可恢复戒体。

一、犯戒的界线

在宣说恢复的方法之前，首先讲一下犯失根本戒的界线。因为，无论是犯别解脱戒、菩萨戒还是密乘戒的根本戒，都必须具备一些条件，在不具备所有条件的情况下，就不算犯根本戒。

密乘十四条根本戒的违犯界线，以前已经讲得十分清楚。而大幻化网五条根本戒的界线，有些与十四条根本戒的相应戒条是相同的，至于存在差异的地方，在宣讲五条根本戒的时候，也已经讲过，今天再讲一下这两种戒的共同界线。

经书中有四条或者七条界限的两种说法，下面分别进行讲述：

(一)四条界线

1、对境

几乎每条戒的犯戒对境都是不一样的，比如：舍弃上师的对境就是上师，瞋恨道友的犯戒对境就是金刚道友……。

怎样就算是不具备犯戒对境呢？以瞋恨道友为例，比如说，假设两个人以瞋恨心吵架或者打架，如果两位当事人都得过密乘戒，并且在吵架的当下也具有密乘戒，就具备了犯戒对境；如果其中一个人从来没有灌过顶，或者是曾经灌过顶，属于密乘弟子，但在吵架之前，却因犯戒而失毁了戒体，并且还没有恢复，其戒体已经不复存在，这样就不具备犯戒对境，因为此人与其他没有学密的普通人完全相同，所以不能作为犯戒的对境。身为密乘弟子与其吵架或打架虽然会违反密乘根本戒以下某些比较严重的支分戒条，却不会犯失密乘根本戒。

同样，如果舍弃的对象不属于六种上师或善知识之一，就不会犯失根本戒。举一反三，其他戒条的犯戒对境也可以依此类推。

2、动机或思想

这里所说的动机，首先就要以精神是否正常为临界点。在经续中规定，违犯包括别解脱戒、菩萨戒以及密乘戒在内的所有戒条的人，必须是精神正常的人。如果精神失常，丧失了取舍之心，则无论如何也不会犯戒。因为作出该行为的人意识已经失控，头脑中根本没有犯戒的概念，并不是故意去违犯戒条的。还有一种情况，就是虽然没有出现精神不正常的症状，却因为出现了一些错觉，产生了一些误会，从而导致犯戒行为的发生，但当事人的本意却并非如此，在这种情况下，也不会犯戒；

其次，就要以是否有意为准绳。所有的犯戒，都必须在当事人故意而为的前提下才能成立，如果是在无意间不知不觉地作出了犯戒行为，则即使当事人的精神状态没有问题，也不算是犯戒。

由此可知，纵使精神不正常的人以瞋恨心去打骂金刚道友，并且辱骂的内容对方已经听见，但因为其精神已经颠倒错乱的缘故，所以就不会犯戒。

3、行为

这里所说的“行为”，不包括意识上的行为，而是特指身语的行为(多数的戒条都要求具备身语的行为，但也有少数只需要起心动念就会犯戒，其差别见于十四条根本戒和五条根本戒中)。

以瞋恨金刚道友为例，如果具备了非常严重的瞋恨心，但却不具备打骂的行为，就不会犯根本戒。同样，在十四条根本戒当中有些是需要肢体行为或者言语为前提的，如果不具备，虽然会有过失，却不会彻底犯根本戒。

但有一些戒条却不需要身语的行为，譬如，十四条根本戒中的第四条舍弃慈心，以及第五条舍弃菩提心，就不需要行动，只要在心里有了“我再也不去为了度化众生而发誓成佛”的念头；或者在看到众生遭受痛苦的时候，心里反而幸灾乐祸；或者在心里默默发愿，无论此人多么苦不堪忍，即使我有帮助他化解的方法，也一定袖手旁观，决不出手襄助。如果有了以上的这些念头，即使阳奉阴违，并没有在言语中表达出来，或者在身体行为上有什么表示，也算犯失根本戒。

但类似诋毁宗派，或者诋毁女性之类的戒条，就需要以语言表达为前提，要违反这些戒条，就必须有言说的行为，否则，就不会犯根本戒。

4、结果

以偷盗为例，假设某人有偷盗的行为，却不具备所盗窃的物品已经彻底属于自己的想法，则虽然有一些罪过，但不会犯根本戒。其他戒条也是一样，如果没有最终犯戒的结果，没有完整的犯戒过程，也就是说没有作到底，也不会犯根本戒。

十四条根本戒与五条根本戒中每一个戒条的要求都是不一样的，如果这些犯戒的条件全部具备，就是彻彻底底的犯戒。

另外，经书中也有七个条件的说法，下面简要地进行介绍：

(二)七条界线

1、犯戒能否最终成立，观待于当事人的犯戒行为是否被强烈的贪心或者瞋恨心等烦恼所摄持。所有大乘的戒条都认为，如果作出了杀盗淫妄等行为，但不具备贪瞋之念，就不会犯戒。大乘菩萨最忌讳、最反对、最讨厌的，就是自私心。如果犯戒行为是以自私心为中心所引发的，就属于犯戒。如果所作所为的发心是为了利益众生，就不一定会犯戒。说得透彻一点，如果没有丝毫的自私心，而完完全全是以大悲为出发点，为了对方自身的利益，就不但不会犯戒，反而有很大功德。关于这一点，在经书中有很多公案，想必你们每个人都可以举出一些例证，所以此处也不必赘述；

2、犯戒能否最终成立，还取决于当事人是否清醒地了知对境。此条的要求与前面所讲相同，故无需重复；

3、如果戒条要求具备身体的行为，以瞋恨道友为例，则在打金刚道友的行为结束之时，就会犯戒；如果戒条要求具备言说的行为，则要求对方必须听见，在对方的耳根接收到该信息的当下，就算犯戒；

4、如果属于意识行为的犯戒，其犯戒的界线一般是指，假使将一昼夜的二十四小时划分为六等分，则其中每一等分或者阶段为四小时，如果在一个阶段，也就是四小时之内，当事人对自己的行为产生了悔改之心，已经决意痛改前非，就不会彻底破戒；但是，如果超过四小时，却始终没有悔改之意，反而视若儿戏，甚至引以为荣，就会犯戒；

5、如果发生了犯戒行为，且在四小时之内没有进行对治，则会犯戒。还有一点就是，所有的犯戒，都要求当事人必须精神正常，并且是存心有意而为；

6、如果在事发当下，当事人不仅没有后悔心，甚至还存在着满足的快意，且符合以上条件，就肯定会犯戒。

请大家注意，这里所说的后悔心，不是指事后的后悔，而是指犯戒当下的后悔。譬如，当下生起后悔心，立即放弃犯戒的行为；

7、每一种戒条都有特定的忏悔时间界线，如果超过这一时间点，就再也无力挽回犯戒的事实。这时除了励力恢复，便别无它途，否则，就只有在无数个来世中抱恨终天了。

与四条标准不同的是，在犯戒之时，以上的七条标准不一定要完全具备。比如，第三条身语犯戒界线，与第四条意识犯戒界线的要求就不可能同时具备。但无论是四条还是七条标准，只是划分方式不同而已，其内在含义并没有太大差别。如果具备了相应的所有条件，其犯戒的程度就会十分严重。

综上所述，三戒中的每一戒条都有各自的细微条件，如果不具备所有细节，则虽然有罪过，却不会犯根本戒。如果我们能够详细地掌握每一戒条的所有界限，能够精确地把握犯戒的尺度，就能更便于取舍，以免因无知而铸成大错。

以上宣说了犯戒的细微界限，下面讲述忏悔以及恢复的方法。

二、忏悔清净的方法

清净破戒罪过主要有四种方法：(一)以证悟空性的智慧来清净；(二)以禅定的能力来清净；(三)以世俗菩提心的能力来清净；(四)以伟大的行为来清净。下面分别进行讲述：

(一)以证悟空性的智慧来清净

这是最殊胜的清净方式，证悟空性的人通过修习空性，不但可以彻底地清净违反三戒的所有罪业，甚至可以消灭罪业的习气和种子。

但是，这种方式却是凡人所无法企及的，我想应当离我们还有一定的距离。当然，这只是我管窥蠡测，以自己的狭隘之见来衡量你们的境界。这种无凭无据评价他人的作法是佛陀所不允许的，也许你们当中有的人已经证悟到很高的境界了。但无论如何，我在这里只是针对一般情况而言，对于修行层次较低的人来说，虽然证悟空性的方式极其殊胜，但却是远水救不了近火。

(二)以禅定的能力来清净

这是我们一般凡夫都有希望做到的、简便有效的一种法门。密宗有很多清净罪业的修持方法，但我们不用去求取其他纷繁复杂的修法，金刚萨埵修法就是最殊胜、最典型的禅定忏悔方法。观想金刚萨埵主尊，观想百字明降下甘露，甘露充满自己的身体，使自己的罪障被彻底清净等等，都是以观想，也即以禅定来清净罪障的最佳良方。

阿底峡尊者也曾经说过：虽然密乘的戒条要求比较高，也比较容易违犯，但密乘也有非常具体的、不同寻常的、针对性极强、对治力超胜的忏悔方法。

金刚萨埵也有广中略的各种修法，法王如意宝有金刚萨埵的略修法，麦彭仁波切还有更简略的金刚萨埵修法，较复杂的就是五加行中的金刚萨埵修法，我们可以根据自己的情况进行选择。

所有清净罪障的修法，都必须具备四对治力：

第一为依止力，所谓依止力，是指忏悔罪业所依止的对境。修金刚萨埵的时候，金刚萨埵是依止力；修菩提心时，菩提心是依止力；修空性时，空性就是依止力；

第二为破恶力，即后悔心，也就是必须要对以前所犯的罪业生起强烈的追悔之意，这是非常重要的。如果没有后悔心，念诵百字明虽然可以从一定程度上减少罪业，但却很难使其彻底清净；

第三为恢复力，也即要有发誓从今以后改过自新、绝不再犯的决心，如果没有这样的决心，所言所行依然如故，就只能减轻罪业，而不能彻底消除罪业，这也是十分关键的；

第四为对治力，为了清净罪业所做的任何一种善事，包括念金刚萨埵咒、磕头、放生等等，都统称为对治力。

无论依照哪一种方式来清净罪障，都必须具备以上四种对治力。虽然我们没有能力以其他禅定方式来忏悔罪业，但广中略的各种金刚萨埵修法就是简便易行、首屈一指的禅定忏悔方式。在具备四对治力的前提下，念诵十万遍百字明，就保证能清净无始以来的所有罪业，这是佛在金刚密乘的续部中说过的、了义的最终之义，不是为了度化、引导个别众生而采取的权巧方便之说。

佛陀在密乘续部中还说过，哪怕只念诵十万遍金刚萨埵心咒“嗡班扎萨埵吽”(<-2#-?-<->)，也可以清净乃至犯失密乘根本戒在内的所有罪障。但在佛陀住世的时候，世人的烦恼并不是十分深重，所以十万遍就已经足够；而在众生烦恼罪孽深重的五浊恶世，要想彻底清净罪业，就需要念诵四倍的数量，也即四十万遍。因为这个要求并不是很难，所以法王如意宝在每年的金刚萨埵法会期间，都要求大家要诚心竭力地念诵四十万遍金刚萨埵心咒。

按照这个道理来推论，末法时期的人也应该念诵四十万遍百字明，但因为百字明音节较多，念诵时间太长，要想完成四十万遍具有一定难度，所以就没有这样严格要求。即便如此，如果能够认认真真地念诵十万遍百字明，也肯定能清净包括没有受戒之前造作杀盗淫妄的罪业，以及受戒之后犯失密乘戒在内的所有罪业。

本来，违犯别解脱戒的罪业与犯失菩萨戒的罪业相比，则属于疥癣之疾；而犯失菩萨戒的罪业与失毁密乘戒的罪业相比，又只能算是皮毛之伤。犯失密乘戒的罪业，远远超过了违犯别解脱戒的罪业。但即使罪业如此严重，通过这一方式，也可以将犯失密乘戒的罪业彻底清净，至于违犯其他戒种的罪业就更是不言而喻了。这并不是我在信口雌黄，而是佛在续部中亲口所说的，我们有充分的教证可以证明这一点。

所以，如果有犯失戒条的情况，也不必失望甚至绝望，我们应当相信，通过金刚萨埵修法是完全可以清净所有罪业的。

虽然以禅定清净罪业的方法有很多种，但这里只简单地介绍了金刚萨埵修法的重要性及殊胜意义，具体的修法大家可以参照有关法本。

(三)以世俗菩提心的能力来清净

菩提心是万能的，只要有了菩提心，无论是想积累资粮、忏悔罪业，还是走解脱道等等，都是唾手可得之事；反之，如果缺少了菩提心，即使千方百计地集资忏障，绞尽脑汁地寻求解脱，其力量都是极其微弱的。

《入菩萨行论》中讲过："菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。"这句话的意思是说，一旦具备了世俗菩提心，所有的罪业都可以在一刹那间彻底清净无余。

所以，具有无伪菩提心的人如果犯失了密乘戒，也不要伤心失望，而应该鼓励自己：虽然犯失了密乘戒，但我必须重新站起来，因为我是发愿度化众生的人，即使犯了戒，也不能放弃我的目标，无论前面有何等的艰难险阻，无论将来会承受怎样的果报，我还是要继续向前，义无反顾地投入到弘法利生的事业当中。这样一来，则即使没有以专门的方式来清净罪业，也可以自然而然地清净包括犯失密乘戒在内的所有罪业。菩提心是攻无不克、战无不胜的武器，是包治百病、起死回生的灵丹妙药，我们万万不要将其束之高阁，而应当随时随地加以利用。当然，如果能在此基础上，再加上忏悔的修法，就更是再好不过了。

至于菩提心的修法，在《普贤上师言教》以及无垢光尊者的《大圆满心性休息大疏》中已经讲得十分清楚透彻，而藏传佛教包括格鲁派、萨迦派等在内的公认的菩提心修法，在《慧灯之光》中也进行了比较详尽的介绍，大家可以参照实修。总而言之，菩提心是所向披靡的、最有力的对治力，虽然我们并不排斥金刚萨埵之类的忏悔方式，但菩提心修法就足以替代一切忏罪方法，这一点是千真万确的。

(四)以伟大的行为来清净

所谓伟大的行为，主要是度化众生，就是指无论自己的能力大小，皆能心甘情愿、全力以赴、勇往直前地投入到利益众生的事业当中。虽然身为凡夫，如果能实实在在、点点滴滴地去作，在利益众生的同时，也可以清净自己的罪业。

例如，布施就是很好的清净罪业之方，无论是财产布施、法布施，还是无畏布施，都能够清净犯失密乘戒的罪业。虽然在座的很多人不具备为他人传法的条件，但在放生的时候为所放众生念诵咒语或者佛的名号，也是一种法布施。因为我们念咒的目的，不是为了从这些众生那里得到任何回报，而完全是为了利益这些生命，所以没有自私心，这就是十分清净的法布施。佛在经书中讲过，所有的布施当中，最殊胜、最上等的是无畏布施；所有的持戒当中，最殊胜、最上等的是不伤害众生。所以，作为无畏布施的放生，是十分有意义的。

除此之外，还有四种伟大事业，就是在没有自私心、不是为了获取利润、不带有商业化成分的前提下，建立医院，救护病人；修建学校，宣传佛法，或者教授作为佛法基础的语言文字；设立佛事活动的道场，用于公众念佛共修；为他人提供闭关的场所，或者以饮食资具供养闭关修行人等等，以上四种行为都属于可以清净罪业的伟大行为。

另外，修建佛塔、做小佛塔(即擦擦像)、做火供，磕头、七支供等等，也属于伟大的行为之一。有一点值得注意的是，火供以及会供是有很高要求的，必须具有一定的禅定以及生圆次第的能力。在所有前提条件具备的情况下，作火供以及会供的确可以清净很多罪障。但是，目前很多地方比较流行的，仅仅是将很多食物堆积在一起，或者扔到火中进行焚烧的所谓会供或火供，并不是真正意义上的会供和火供，而只能算是一种已经变味的表面形式而已。

经书中还专门提到了放生，可见放生也是十分有力的忏罪之法。但是，我们在放生的时候，千万不要抱着为了清净自己罪业的目的去放生，而是要为了解决这些众生临时的痛苦(无畏布施的目的)与究竟的安乐(法布施的目的)，去积极放生。如果仅仅为了自己，虽然也有一定功德，但因为动机不纯正，反而会事倍功半、收效甚微。

释迦牟尼佛从发心到成道之间，从来没有考虑过自己的利益，一切的所作所为，都是为了众生去付出、去奉献，但却在利益众生的同时，也解决了自己的生老病死。

我们从无始以来到如今，从未考虑过众生的利益，所有的言行，都是为了自己的幸福，时至今日，仍然一无所获，甚至连主宰自己上升下堕的权力都无法掌握。由此可见，为满足私欲所花费的功夫，根本没有任何价值。只有不考虑自己，单纯是为了众生而做的努力，才可以圆满地解决自己的问题。

另外，听闻佛法也是伟大的行为之一。无论是否听懂，只要坐在听法者的行列中听闻甚深妙法，都具有很大功德。

同样，为听法的人提供闻法场所、住宿之地、生活资具；刻印经书，这里所说的经书，包括大小乘的所有经典；以及思维四谛、中观等等在内的佛理，都属于伟大行为的范畴。

以上所介绍的清净罪业方法，是宁玛巴的一代高僧——荣森班智达将密宗续部中所提及的相关内容汇集整理而成的。我只介绍了其中起点不高、易于实施的部分，还有很多其他方法，就要求必须有生起次第与圆满次第的基础，作为初学道的修行人，即使依样画葫芦地去作，也不一定会起到很好的效果，所以就暂时没有为大家宣讲。

在以上所介绍的方法中，菩提心修法与金刚萨埵修法，是很容易掌握的，能否以此清净自己的罪业，主要取决于自己的精进程度；空性修法离我们还有一定的距离，但在加行圆满之后，我们也可以慢慢地进行尝试；至于伟大的行为，虽然有些需要一定的经济基础，但也有不需要钱就能做到的方法，所以不一定要以钱为前提，也就是说，能否清净罪业的关键，并不在于身外之物，而是取决于个人内在的修行。特别是放生，我们每一年都有很多机会，大家也在积极地参与，如果能够调正发心，就一定能清净从无始以来所积累的不可思议之罪障。

以上讲了很多清净罪业的方法，如果能将上述善法一一付诸实践，当然是绝佳之事，可是也不一定要全部都做，只要能够将其中的一种方法做得尽善尽美，就足以达到清净所有罪业的效果。但只要是善事，肯定是多多益善的，在可能的情况下，我们还是应当尽力而为。

三、结语

佛陀曾经说过，有两种人是他所赞叹的对象，第一种是戒律清净无瑕，也即根本不犯戒的人；第二种是虽然犯戒，却没有掉以轻心，而是及时忏悔、勇于忏悔，并想方设法进行恢复的人。

阿底峡尊者曾经说过：我从未犯过别解脱戒，菩萨戒却会偶有所犯，而犯密乘戒的次数却很多。阿底峡尊者本身是佛的化身，不可能犯密乘戒，他这样说的目的，就是为了强调三戒的层次，令后人在受持密乘戒之前，慎重地进行考虑，如果有足够的信心能够守持密乘戒体，才可以受戒，如果守持戒体尚有困难，就应知难而退，先受持难度不大的戒种，在机缘成熟之后，再受持密乘戒。

但是，阿底峡尊者又接着说道，虽然我犯过戒，却没有发生过与罪业共住超过一昼夜的情况。这句话的意思是说，无论犯失任何一种戒律，阿底峡尊者都在二十四小时之内进行了彻底忏悔。

不犯戒是很难的，但如果能在犯戒之后认认真真地对待，郑重其事地忏悔，也可以恢复戒体，所以，佛陀所说的两种人都能获得解脱。当然，从未犯戒与犯戒之后进行忏悔的两种人，在解脱时间等方面是判然不同的，所以，我们还是应当防意如城，束身自爱，将一切可能导致破戒的苗芽消灭于尚未萌生之际。

如果犯了戒，就要立刻忏悔。知错能改，善莫大焉。即使我们不能保证自身戒体的纤尘不染，至少也不能讳疾忌医，拒绝忏悔。如果任随罪业蔓延滋长下去，等到病入膏肓之际，恐怕就回天乏术了。菩提心与金刚萨埵修法是既容易修持，又极其有力的忏悔方法，通过这些方法，就必定能清净我们的罪障。主动权掌握在我们自己手中，是心存侥幸、依然故我，以至最终无可救药；还是悬崖勒马、亡羊补牢，相信有智慧的人都会做出明智选择的。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光三 中阴的诀窍

中阴的诀窍

一、中阴的概论

所谓临终的诀窍，就是讲述如何面对死亡，如何往生。

藏密关于临终的诀窍，基本上就是宁玛巴的闻解脱法。藏文典籍中宣讲临终诀窍的《中阴闻教得度》(即《闻解脱》)，已经在二〇年代先被翻成英文，再从英文翻译成中文。因为这本书的内容比较广，所以也可以作为修习中阴法门的一个参考资料，只是不知道翻译得如何。但因为时间有限，所以这次不可能讲厚厚的整本书，而只能简略地讲一讲其中的要点，以后有机会再学广的内容。

藏传佛教的几个教派，如萨迦、格鲁派，都有临终诀窍的教言，但宁玛巴的《闻解脱》，却讲得非常具体，它属于大圆满的一部分。

作为一个修行人，对如何面对死亡，应当有相当程度的把握。不然的话，就算这一世修得很不错，但在经过中阴以后，由于前后世的相隔，这一世修学过的到下一世可能都遗忘了。另外，如果不懂得中阴修法，就会错过很多非常好的解脱机会，所以，中阴修法是十分重要的。如果能修中阴法，就能将前世的所修与后世的修法机会连接起来，如此则一世世的修行才能得以绵延不断；要是没有连接的方法，即使这一世修得再好，也不能保证下一世也同样好。当然，修行层次很高的人不会有这种顾虑。除此之外，临终诀窍都是必要的。

每个人迟早都要面对死亡，在临死之际，没有任何人或东西能起到作用，唯有绝对的孤独与恐惧，因此要有所准备。平时行善、回向也算是一种准备，但针对性不够，也不具体。而宁玛巴的闻解脱法所讲的临终诀窍，则是面对死亡最实用的方法。

《俱舍论》认为前后世之间的过程是中阴，这与我们通常的认定相同，但在密宗的中阴法门里，生老病死的过程都称为中阴。从投胎出生到这一世临终前的中阴阶段，我们都已经走过了，这个阶段的中阴要到下一世才会再重复，所以我们暂时没有必要去管他。但未曾经过的三种中阴，却是我们必须要掌握的。将来还要面对的中阴有三种：临终中阴，法性中阴，轮回中阴或有中阴。如果在这三个中阴当中都没有获得解脱，就得经过更多的中阴，也就是要再投胎、出生。

三种中阴的定义如下：如果生了致命的大病，则是从发病开始，逐渐走向死亡，直到死后法性

中阴出现之前的过程，就是临终中阴；在临终中阴之后，开始看到强光、听到嘈杂的声音、出现很多愤怒本尊等景象的过程，就是法性中阴；从投胎前寻找身体以及开始投胎的过程，就是有中阴，或说轮回中阴。在这三种中阴期间，都有获得解脱的机会。

密法中讲到许多死亡的前兆。例如，《上师心滴》中就讲了最远的乃至最近的前兆，此处就不多作说明。最近的前兆，叫做隐没次第。因为人在健康时，是依靠气脉明点的能力而生存的。到临终时，气脉明点内外的能力便逐渐消失，这个消失的过程，就是隐没次第。

如果能掌握最早的死亡前兆，然后修一些密宗里的长寿仪轨，是有可能避免死亡的，但前提必须是当事人的寿命还未走到尽头，眼前的死亡征兆只是一种违缘而已。在这种情况下，通过仪轨则可遣除此种违缘，让寿命延续下去。最近的前兆，应该是在死亡前短短的时间内出现的。在其他的中阴法门中，也讲到过隐没次第。在《普贤上师言教》的破瓦法中，也有相当完整的叙述隐没次第的内容，能知道这些内容基本上就足够了。

这些前兆是非常准确的，无论是在自己或病人身上发现这些前兆，都表示已经接近死亡。我们也见过有些人在出现了一两个书中所讲的征兆之后，便在短短的时间内死亡了的情形。

前兆出现之后，就要准备中阴法门。人在生前必须最少对一个法门，比如生圆次第、菩提心或最好是上师瑜伽的修法有一定的把握才行。如果生前没有修过任何法，到中阴时就会比较困难，但中阴法门对这些人还是会有些帮助的。所以，生前修法很重要。修过法的人在看到隐没次第出现时，就知道自己已经接近死亡了，然后就可以开始准备修持中阴法门。但这只限于因病而逐渐死亡的人，如果是意外死亡，比如车祸等，就来不及修中阴法门。

当眼耳鼻舌的功能开始逐渐停止时，就是外在的隐没次第。内在的隐没次第虽然每个人都有，但因为出现得太快，所以不一定能感觉到。

从现代医学的角度来说，当外表的呼吸完全停止，心脏不再跳动之后，大脑的细胞也彻底死亡而不会再运作，但从佛法的角度就不是这样看。佛教认为：当外表的呼吸停止之后，人就进入一种昏迷的状态，虽然心跳停止了，但内在的功能并没有完全消失，此时，旁边的人说话、念经的声音都还能够听见。

这个阶段过后，就会出现一个空间，我们称之为基光明，这是生命最原始的状态。当所有的杂念都消失之后，就会回到这个最原始的状态当中。

一个上等根基的人，将生前所证悟的道光明，与死后的基光明融合在一起，就是基道合一；还有一种说法将原始的基光明称为母光明，将修行所证悟的道光明称为子光明。所谓的“基道合一”在此处被称为“母子光明合为一体，无二无别”。中阴时能在这种状态中修行是最关键的，如果此时能证悟，就不会再流转轮回。

如果在这一生中对光明、空性或大圆满的境界没有任何概念的话，中阴时要证悟就非常困难，因为光明的出现极为短暂。然而，对大圆满的境界有一定把握的人，此时就有可能获得解脱。

另一种临终中阴是：如果在上述的光明境界没有获得解脱，则在基光明中又会产生意识。意识的出现，是由于没有彻底断除烦恼所致。从产生意识到法性中阴出现之前，也有一段比较安静的时间，这又是一个可以获得解脱的机会。否则，在法性中阴开始后，愤怒与寂静本尊出现的同时，也会有可怕的声音及景象伴随而出，很多人在这个时候会吓得昏过去，根本无法抓住这个机会修行。但在法性中阴出现前，却有一段比较安静的时间。在光明中又产生意识，也可以说是又产生了一个新的身心，从自己的感觉来说，这个心和身体与从前的没有两样，但实际上并没有一个实质的肉身，只是一个像在梦中那样的身体而已。

因为在这段比较安静的时间中，仍可以看到自己从前的家与亲人等等，所以有些人会因此而意识不到自己已经死亡。虽然在这个时候也有可能证悟，但对修法没有任何概念的人，连自己死了都不一定知道，所以就更顾不到其他的了。

以上简略地介绍了临终的过程，下面讲述临终解脱的诀窍。

二、中阴的诀窍

1、临终中阴的诀窍

当隐没次第出现之后，就可以确定自己即将死亡。此时该做些什么？也就是说，临终中阴的诀窍是什么呢？

第一、要断除所有对世间的留恋。不论是对亲人、财产或其他世间妙欲的留恋，都要完全断除。如果做不到，就不能得解脱，因为这些贪恋会牵引我们再入轮回，而且再回来时，也不一定投生到人间，而是在六道中轮转。所以，我们首先必须要断除所有世间的牵连；

第二、要忏悔以往所造的罪业。如果是没有受过戒的人，这一生中所犯的就是一般的罪业；如受过戒，则不论是别解脱戒、菩萨戒还是密乘戒，任何违背戒律的罪业此时都要忏悔；

第三、对一生中所造的罪业不能有后悔心。原因何在呢？因为，如果此时对过去的罪业心生后悔，则会畏惧死亡，以致使后来要修的一系列法都受到影响，甚至被破坏。所以，这时对过去

所造的罪业不能看得太重，只需在心中轻描淡写地带过就够了，不能因此而后悔，更不能对死亡产生恐惧。

不仅没有恐惧，而且要对即将面对的死亡心生欢喜。一般人恐怕难以达到这个境界，但修行人，或修行到一定层次的人，或对中阴解脱有相当把握的人就做得到，因为对这些人来说，死亡提供了一个难能可贵的、可以得解脱的修行机会，这在平时是不可能有的。既然对死亡无所畏惧，且能欢喜面对，自然就能安心地修接下来的法。修法的具体内容如下：

我们应当思维：自己从无始以来到现在，虽然已经经历了无数次的死亡，但却一直没有利用死亡的机会来提升自己的修行，所以到如今仍没有解脱。但这次却不一样，因为我们现在已经有了临终的诀窍，所以，自己一定要抓住死亡的机会，依靠这个诀窍而得到解脱，这是第一个发心；

生前发愿要往生莲花生大士的刹土，或阿弥陀佛的极乐世界的人，此时就要发起猛厉的渴望心。如果平时修的是阿弥陀佛，就祈愿通过这些临终的诀窍，让自己成功地往生极乐世界；如果平时修的是莲花生大士，就祈愿通过这些临终诀窍，让自己成功地往生铜色吉祥山。这是第二个发心。

这两个发心非常非常的重要！这也是华智仁波切的一个非常略的临终诀窍，是集《西藏度亡经》的精华而成的。他强调了两点：一是提醒自己一定要抓住这次机会得到解脱，二是要极度渴望往生到极乐世界或其他净土。这两点是最关键的，我们必须要做到。

在发心之后，接着就修自己平时修的法，然后在这个修法中停止呼吸，能这样做是最好的。如果平时是修菩提心，此时也不要改变，就修自他相换等法；如果平时是修本尊法，如金刚萨埵或上师瑜伽，此时就照样修，然后在修法中自然停止呼吸。若不能停止呼吸，就要反复地修，直到呼吸停止。

西藏曾有个笑话：一个老喇嘛带着个小喇嘛。一天，老喇嘛告诉小喇嘛说：“我要往生了。”并叫小喇嘛将他的法衣拿来，然后穿上法衣，照着佛涅盘时右侧平卧的样子等待着死亡。而小喇嘛却只有哭着坐在门外。可老喇嘛躺了大半天还是没死，最后只好起来了。我想，之所以出现这种情况，可能是因为他没有掌握好死亡的前兆吧！如果隐没次第掌握得好，就不该有这种情况出现。

上述内容，是华智仁波切讲的临终中阴诀窍。他认为，在这些要点中，最关键的就是强烈的希求心——一定要往生净土！

2、法性中阴的诀窍

能在临终中阴获得解脱的，必须是上等根基的人，因为只有在生前将大圆满修得很好，才有这种可能，所以这种人不多。至于其他人，就要看能否在后面的两个中阴获得解脱。临终中阴过后，就是法性中阴。何谓法性中阴呢？

前面提到，在临终中阴的光明中，又有意识或念头出现，开始时还没有察觉到自己已经死亡，后来因为发现天空中没有太阳和月亮，脚踩在泥地上不见脚印，照镜时不见身影，才晓得自己已经去世。

中阴时的天空，是像秋天凌晨的天空，只微微地透出一点光，中阴身的世界就是这样。为什么天上没有日月呢？因为，人在脱离肉体以后，就离开了气脉明点，所以也脱离了中脉。中脉的上下两端有红白明点，而日月正是红白菩提(明点)的显现。人活着时能见到日月，就是因为有红白明点；而死后却不再有红白明点，所以就见不到日月。

因为此时能看到自己的尸体，看到亲友在哭泣，并看到自己生前住过的房间等等，所以才开始怀疑自己是否已经死了。但有些人仍然会跑到亲友前高喊：“你们不要哭啊！我在这儿！”可是，因为亲友们都听不见，所以也不加理会，死者便会因此而生起瞋恨心。此时，法性中阴的景象就开始显现。

在法性中阴时，会出现地水火风四种恐怖的声音。水声像汹涌的海涛声，地声是如同整座山崩塌下来的巨大恐怖声，火声像大森林在燃烧的声音，风声是犹如一连串的巨雷声。然后出现红、黑、白三种悬崖，虽然这三种悬崖实际上是贪瞋痴的现象，但因为不能了知，所以会生起极大的畏惧。继而，又会出现寂静金刚、五方佛，最后是忿怒本尊。

如果不是学密的人，此时会极端害怕。就算是将五部大论学得再透彻，戒律再清净，平时闻思再精进，如果只学过显宗经典，而没有学过密宗的临终诀窍，此时仍然会非常惧怕。由于惊恐万分，就四处寻找依处，但始终找不到。法性中阴的过程就会在这样的惊慌中度过，而根本无法在其间掌握任何有用的时机。如果是学密的人，哪怕是最下等的根基，此时至少能认出这些都是常见的本尊，就不会太惊吓，也才有机会修习中阴法。因此，相对来说，修习密宗的人更容易把握在这个阶段获得解脱的机会。

法性中阴的诀窍，是当四个恐怖的声音、三种悬崖、四十二尊寂静本尊、五十八尊忿怒本尊出现时，首先绝不能惧怕，继而要了知这些都是心的现象，并且要知道这些声音和悬崖对自己不

会有任何伤害，因为自己已经脱离了肉体，虽说有一个梦幻般的身体，但这个身体不会受到外在的影响，所以无需害怕。就是要这样安慰自己，从而断除恐惧。

当本尊出现时，要认清他们只是本尊而已，没什么好怕的，这点极为重要。然而，生前没有见过本尊的人，此时要不怕也很难，因为忿怒本尊的相貌确实是很可怕。经书中讲的诀窍，就是生前要多看这些忿怒本尊的像，要认得这些忿怒本尊。譬如忿怒本尊中也有忿怒的五方佛，大幻化网则有一百尊本尊，这些都有唐卡可以请，对每一个忿怒本尊手中的法器、面相、身形都要熟悉。在中阴时，这些本尊一定会出现，因为他们都是自己内心的现象。

为什么这些内心的现象现在没有出现呢？因为，在活着时，呼吸的气不是在中脉，而是在左右二脉；在死亡以后，气就会自然回到中脉。纵使现代医学无法证明这一点，但往昔的高僧大德都亲身经历过，我们每个人也无可避免地会有同样经历。当气回归到中脉以后，就会现前心的本性。心的本性有显空两方面，空的部分在生死之时都没有什么差别可言，但在显现上，死后就会有这些本尊的出现。这些内容不仅现在的医学、科学无法解释，就是显宗的经典，对此也没有提及。

藏传佛教有前译与后译之分，前译是当佛教在印度还未遭到破坏时传进来的，所以相当完整。除了前译宁玛巴一些非常殊胜的续部讲到过这些细节以外，在后译的经典中只提到有各种光及声音的出现，而前译不仅讲到光及声音，更对本尊的出现有巨细靡遗的描述。

中阴时本尊的出现是必然的，而我们当前能做的，就是去认识他们，只有这样，在中阴见到本尊时，才不仅能认出，并且可以知道他们都是自己心的本性，然后祈祷本尊加持自己在中阴时能得到解脱，这是较低层次的诀窍；而高层次的诀窍，是了知本尊是自己心的本性，之后就安住在大圆满的境界中。外在本尊的现象此时会逐渐消失而融入心的本性之中，如同修金刚萨埵时，最后要化光融入空性一样，中阴时也会有这样的次第。以上是法性中阴的诀窍。

不论是临终中阴或法性中阴的诀窍，之前都必须要有所准备。当确知自己将死时，如果只靠自身的能力去做这些观想，会相当困难。这时，如果能有曾经为自己传讲过闻解脱或大幻化网等续部的上师在场，就最好不过；假使没有的话，找一位密宗戒律清净的金刚道友也可以；再不然，就找一位戒律比较清净的学密者；实在都找不到的话，就只好请一位口齿清晰的人，将《闻解脱》的内容按照七七四十九天的划分方式，在四十九天中，每天将当天的内容清楚地念出来。

在念诵之前，念诵的人要告诉临终者：“某某，你将要死了，我现在要给你念诵《闻解脱》，你一定要记住我所念诵的内容。”并要讲明中阴时会经历怎样的状况，到时该如何面对、观想、认识等等。

一个将死之人能记住这些吗？一定能。因为，人在生死关头要过的关是最难的，为了面对这样的难关，所以听者一定会听得非常仔细。再说，人在中阴身时，会比生前聪明九倍，因此一定能记得清楚。

死后的诀窍，就是要在亡者的耳边，按照《闻解脱》中每天的内容，来念诵介绍中阴的词句。如果有尸体，就在尸体的耳边念；如果没有尸体，则可以通过密宗的方法将灵魂召回来。例如，在亡者生前住过的地方，或平时睡的床旁念经都是有用的，当然最好能在尸体边念。在念诵之前，先要呼唤三遍亡者的名字。有些人在中阴阶段的时间不到四十九天，这是比较特殊的情况，通常替人超度是要念诵四十九天《闻解脱》。

到了法性中阴时，不论是五方佛或是忿怒金刚的现前，都有一定的顺序。因此，书中都已根据这些顺序安排好每天要念什么。中阴阶段的所有现象，在《闻解脱》这本书中都讲得非常清晰，包括一百位本尊出现的先后顺序，以及每位本尊的面貌、饰物、法器等等细节。

虽然书中的内容很多，但在描述每位本尊现前时，最关键、最有用的词句是：这是你心的本性现前，不是魔，所以你要放下所有的恐惧。不仅无所畏惧，还要知道这是心的本性，并安住在本性当中。当然，如果已经证悟大圆满，需要安住时自然就会安住；如果没有证悟的话，要安住也不是那么容易。但学过密法的人至少不会惧怕，并且也会知道这些都是本尊。在了知这两点的基础上祈祷本尊，则中阴时就可获得解脱。

3、有中阴(轮回中阴)的诀窍

虽然很多人都能在法性中阴时得到解脱，但业障深重的人在这个阶段还是不能解脱，在五方佛及忿怒金刚等等都过去之后，就要开始投生，这就是有中阴或轮回中阴的开始。

中阴身是有神通的，如果超度的人不用心，或是密乘戒不清净，具有他心通的中阴身立刻会知道并产生邪见，从而堕入地狱。书中也讲到，中阴身时稍微有一点烦恼，都会产生极大的负面影响。因此，此时特别要防止所有烦恼的产生；同样，如果能有一点出离心或菩提心的话，其正面影响也是可观的。

在有中阴的阶段，最关键的诀窍是持清净观。所谓的清净观，就是在看到他人的不足或短处时，心中不起邪见。譬如，在脸上有污垢时去照镜子，镜中就会显出污垢，但这些污垢不是镜子里有的，而是脸上的。因此，在看到他人有所不足时，也要思维是自心不清净，而不是他人有

过失，并将这些人都观想为本尊、上师及大悲观世音菩萨，继而将他们观想在头顶并猛厉祈祷。

在有中阴时，会出现很多投生的前兆：四周像是在刮风下雨，又感到寒冷，并急于找一个可避雨的地方，这就是快要投生的征兆，而且是要投生到恶趣；或是看到楼阁亭台花园等，并想要进入，这就是投生到善趣的征兆。将要投生时，就会看到父母交合，如果要投生为男人，就会对母亲生贪心；如果要投生为女人，则会对父亲生贪心。在看到这些前兆时，就要持清净观，并利用诀窍来防止投生轮回：

1、要将父母观想为上师佛父佛母，并向他们祈祷、顶礼、做意幻供养、求法。虽然这时已是中阴的后期，马上就要投生，但还是有可能防止投生而获得解脱；

2、如果还未能防止投生，就把上师佛父佛母观想为任何本尊佛父佛母或大悲观世音菩萨，做意幻供养，并猛厉祈求以获得加持和成就；

3、如果还未能防止投生，就要坚决断除对父母的上述贪心；

4、如果还未能防止投生，就要了知所有中阴现象都是自己内心的幻觉，都是如梦的假象，所以不能执着；

5、如果还未能防止投生，就要了知一切现象都是心的显现，心的本性本来清净光明，然后专注于光明的境界之中。依靠这五种诀窍，就一定能防止投生而获得解脱。

以上是密宗所讲的中阴诀窍。

修生起次第的人，如果能在平时经常观想金刚萨埵等本尊，在中阴时，则将见到的所有景象，包括山河大地，乃至临终中阴时的四种可怕声音和三种悬崖，都观想为佛的坛城，就可获得解脱；修圆满次第的人，则始终都要强调心的本性，要知道一切都是心的本性，然后安住在本性的光明中，则一切问题都会迎刃而解。如果在这些过程中，都没有得到解脱的机会，就要预备投生了。

这次只是简单地介绍了三种中阴，各个中阴阶段的具体诀窍以及临终前的准备步骤。作为个人的中阴诀窍，这些应该是足够了，但如果是替人超度，则需要更广的诀窍。

以上简单地向大家介绍了宁玛巴的临终修法。

三、修持菩提心的临终诀窍

有些人在一生当中都只强调修菩提心，他们在临终时的诀窍又是什么呢？就是要依靠五种力量往生：

1、善种力，就是要在死前播下善的种子。具体做法是，首先要断除对自己所有财产的留恋，然后供养给三宝。而对自己认为最有功德的善行，则可以特别强调。譬如，如果认为放生最有功德，就可以将财产的三分之一或四分之一用来供养三宝，其余的都拿去放生；如果认为供养僧众最有功德，也可以同样地将少部分的财产作其他用途，多数拿去供养僧众。这只是比喻而已，经书中并没有提到确切的比例；

2、愿力，就是要发愿。如果当时有能力的话，就应该作七支供，包括观想和念诵七支供的颂词。如果没有能力，就应当思维：但愿依靠自己三世所积累的所有善根，可以令自己生生世世不忘菩提心，并且能生生世世修持菩提心；再进一步发愿，但愿生生世世都能遇到讲经说法的大乘善知识。然后祈祷上师三宝加持自己能实现这些愿望。这种一心一意的发愿，就是愿力；

3、破斥力，就是要破斥我执。此处主要不是指人我、法我，而是在人我、法我基础上所生起的自私心，这才是最关键的破斥对象。

破斥的方法，就是要认清自己多世以来受苦的缘由就是自私心。包括这一世遭受的死亡痛苦，以及过去世曾受过的无数次死亡痛苦等等，都是因为自私心。自私心在世俗谛中是一种错误的念头，在胜义谛中则既无我，也无生死的存在。因此，我们一定要下定决心，坚决断除世俗谛中出于自私心而常有的我要、我恨、我喜欢、我……等等念头，这就是破斥力；

4、引发力，这既可以说是一种动机，也可以说是一种发心。譬如，如果准备明天早上五点起床，则在今天晚上睡觉时，就下定决心到时一定要起来。一旦有了这样的决心，则明天早上就算没有闹钟，也会自动醒来。阿罗汉要入灭定时，同样需要引发力，譬如，如果要入五天的灭定，而要在第六天出定，则在入座前就要预先发心，不然的话，在入了灭定之后，就不会生起任何念头，如果没有引发力在先，又怎么能在第六天出定呢？所以，这一点非常重要。

在临终时，引发力的作用就是决定从临终、中阴、直到往后的生生世世，都不离愿菩提心与行菩提心，一定不要忘记修此愿、行菩提心。如此强烈的决心，就是引发力；

5、串习力。如果生前修过愿、行菩提心，临终时也照样修此二菩提心的话，其修法的能力会因此而增强，到临终时就可以起到一定的作用。

此时的行为也很重要，如果能坐起来，就以毗卢七法而坐；如果做不到，就右侧而卧，右手托

腮，并以右手小拇指压住右边鼻孔，然后从左鼻孔出气，并修持慈心与悲心，及以呼吸法来修自他相换等等。继而要知道所有内在、外在的现象，不论轮回或涅盘，都是心的显现，而心的本性从无始以来就是远离一切戏论的空性。了知后，心就安住在空性中，然后在这个境界中等待呼吸停止。如果呼吸仍然没有停止的话，就要反复地修，直到呼吸停止为止。这就是修菩提心的临终诀窍。

《闻解脱》中也提到：虽然临终的诀窍有很多，但最好的就是修菩提心的临终诀窍。由于我们现在已经在修菩提心了，万一在来不及修生圆次第之前就要死亡的话，能以修菩提心的临终诀窍而死也是很好的。这是一个比较特别的修持菩提心的临终诀窍。

因为法王如意宝是往生极乐世界的，所以我们当然也要选择往生极乐世界。如果平时修过往生极乐世界的法，临终时就会有一个稳定的方向；如果生前没有任何准备，死时就会手忙脚乱，从而不知何去何从。所以，我们绝不可忽视修法与诀窍的重要性。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光三 密乘大幻化网之誓言

没有得过或者不准备接受无上密法灌顶者，请勿阅读下文

密乘大幻化网之誓言

一、总述

在以前的开示中，讲过密乘十四条根本戒。十四条根本戒与八条支分戒是所有无上密宗，也即所有内密的共同誓言。任何一位修学密宗的人，都必须遵守该誓言，所以大家务必要清楚地掌握每一戒条的具体界限。没有听过上次讲解的人，可以参看根据录音整理的资料(收集在《慧灯之光》中)，以便能遵照执行。

今天所讲的密乘戒，是大幻化网的戒律。很多人都知道，宁玛派的修法可分为玛哈瑜伽、阿努瑜伽和阿底瑜伽三种不同的瑜伽，其中最基础的续部是玛哈瑜伽。玛哈瑜伽分为十八大续部，如同中观六论的根本是《中论》一样，十八大续部的根本续，就是《大幻化网》。也就是说，所有玛哈瑜伽的内容，都包含在《大幻化网》当中。因此，《大幻化网》也属于宁玛派的续部之一。

《大幻化网》的戒律，包括五条根本戒与十条支分戒，一共十五条戒。如果能够严格护持这十五条戒律，就可以算是清净持守了密乘戒。虽然在这十五条戒律之上，还有阿努瑜伽与大圆满的不共戒律，但主要的戒律，在十四条根本戒与今天所讲的五条根本戒中已经涵盖。所以，我们今天就继续宣讲大幻化网的戒律。在十四条根本戒的基础上，再加上大幻化网的戒律，则所有密乘的戒律就基本上介绍得比较全面了。如果能不违背这些戒律，就应该算得上是个值得称道的密乘行人。

密宗戒律所涉及的范围较广，就连别解脱戒与菩萨戒也含摄在此范围之内。归纳而言，密乘戒包含三个层次，第一是共同的戒律；第二是不共的戒律；第三是特殊的戒律。

共同的戒律是指别解脱戒以及菩萨戒；不共的戒律为类似十四条根本戒、五条根本戒之类的戒律；特殊的戒律是指在修持一些特殊修法的过程中，所必须严格行持的戒律。我们今天所讲的内容，就属于不共戒律的范畴。

受持三种戒体的层次，是因人而异的。我们可以根据自己的实际情况来进行选择，能够受持出家戒就受持出家戒，退而求其次，还可以受居士戒。在别解脱戒的基础上，再受持菩萨戒。至于受持菩萨戒的程度，也可以进行选择。利根者可以受持要求较高、戒条较多的二十条菩萨戒；如果自身的情况不允许，中等根基的人可受持四条戒，由于其中每条戒都可以分为两部分，所以也可以说是八条戒；不能接受行菩提心的下等根基者，就只需受持愿菩提心即可。在菩萨戒的基础上，才可以受持密乘戒。

别解脱戒及菩萨戒属于显宗与密宗、大乘和小乘共同的戒律，虽然密乘行人也应该守持这些戒律，但在密乘不共的五条或十四条戒律中，不会出现遮止杀盗淫妄的戒条，因为这两种戒不属于不共或者特殊的戒律。

受戒的时候，有两种方法：一种是先受别解脱戒，然后受菩萨戒，最后受密乘戒，三种戒体受持的时间有先后之别，受持的仪轨也各不相同；另一种是在获得密宗灌顶的时候，因为密宗的戒律已经包含了受持别解脱戒与菩萨戒的意义，所以在灌顶时，也就同时得到了其他两种戒体。其中最可取、最稳妥、最有把握的，还是第一种方法，也即按照先后次第，从别解脱戒开始，一步一步由浅入深地受戒。

如果得到了密宗的灌顶，并严谨持守密乘戒，即使没有修持生起次第或圆满次第等修法，也会在十六世之内得到解脱。如果能在严守三昧耶戒的基础上，一丝不苟地遵照上师言教进行修持，则能起到如虎添翼之效，在即生、中阴或者下一世就能得到解脱。但是如果失毁了密乘戒，并且拒不忏悔，就不但与解脱无缘，而且更会惨堕金刚地狱。在金刚地狱中所承受的痛苦，是任何显宗所描述的地狱之苦都远远不及的。

然而密乘戒有一个优点，就是在第一次如理如法地得受灌顶之后，如果有意或无意地破了戒，随后又想挽救破戒的过失，则即使没有上师在身旁，自己也可以再次以观想本尊、观想金刚上

师的方式恢复戒体。

现在有些修行人完全忽略了戒律以及出离心、菩提心的修法，而只对本尊修法、生起次第修法、气脉明点修法以及大圆满的观明点等修法情有独钟。其实，如果不打好基础，成就这些修法的机会离我们就还有十万八千里。即使我们夜以继日地修持，也无法真实受益。

要想走解脱道，修学真正的密宗，就必须从出离心、菩提心入手，出离心与菩提心的培养方法，就是外加行与内加行的修法。现在有些居士问：我的上师开许我不修加行，应该不用修吧？我觉得，这个开许等于是开许你不用解脱了！在基础打牢之后，就可接受灌顶，灌顶之后，最重要的就是严守密乘戒。如果在修行过程中犯失了密乘戒，就需要立即忏悔并重新受戒。

本来在此之后也可以修持生圆次第，但现代人所面临的诱惑太多，整日汲汲于名利，辛辛苦苦、忙忙碌碌，内心杂念纷飞，烦恼极其粗重，在这种无法令人专心致志地精进修法的年代，想通过复杂的生圆次第修法来解决问题，无异于杯水车薪，是很难从根本上断尽轮回之根的。因此，对我们这些浊世众生而言，就需要一种针对性强、简单易行、力量强大，能够轻而易举地化解我执的修法。这种殊胜修法，就是大圆满的修法。

当然，也不一定所有人都是大圆满的根基。如果不是的话，修持大圆满也不一定能受益。决定根基高低的标准是什么呢？就是信心。如果对大圆满有强烈的希求、渴望之情，十分希望能修持大圆满法并最终获得大圆满的成就，就应当是大圆满的根基。

但是，无论修持大圆满还是其他密法，严持戒律都是首要之务。如果不守持戒律，则所有成就的希望都将化为泡影。为了令大家能进一步意识到密乘戒的重要性，今天再从另一个侧面来宣说密乘戒，让大家耳熟能详，从而起到警示提醒的效果。

得到密乘戒的途径，就是灌顶。但是，目前包括藏地在内的很多地方，于灌顶方面都存在着一些问题，尤其是在汉地，其现状就更为糟糕。虽然这些问题以前我们已经反复强调过，但为了引起更多人的关注，这里还是有必要再重申一遍。

在当今的不少地方，灌顶的上师比比皆是，灌顶的机会多如牛毛，大家都对灌顶充满了兴趣。但是，很多人却将与灌顶紧密相连的密乘戒忽略了。接受灌顶的人只知道自己得到了灌顶，至于往后必须守持的戒律，却一概不知。所谓的学密成了一种形式，能得到密宗实际利益的人也就屈指可数了。

第一个问题出现在灌顶之时，由于接受灌顶的人并不懂得如何得到灌顶，授灌顶者是否具有灌顶的资格以及自己是否具备接受灌顶的条件，却盲目地接受了灌顶，在这样的前提下学密，也就不会获得什么收获与进步；第二个问题，是接受灌顶的人在得到灌顶之后，却不注重密乘戒，仍然我行我素，即使已经犯失了密乘戒，自己却浑然不知。虽然世人喜欢用“不知者不为过”来开脱自己的过咎，但因果报应却是不留情面的。

之所以会出现这些问题，就是因为在汉地缺乏密法方面的系统教育，以及传播密法的方法不当而导致的。目前汉地的所谓密法，无非就是灌顶、加持摸顶、请宝瓶、作火供、会供等等，但这些是否是真正的密法很难判别。因为这些原因，致使不少显宗的高僧大德对密法抱持负面的看法。一方面是由于这些法师并没有真正领会到密法的实质含义；另一方面则与密法在汉地的弘扬方式欠妥有关。

这些问题的出现，并不代表密法本身有问题，而是修学密法的人没有按照正规的要求去做。要消除这些后遗症的危害，就需要为已经得到灌顶，却又茫然无措的人们进行补课，使他们能通过各种方式来及时弥补。这是宣讲密乘戒的第一个目的。

第二个目的，也是为了加强这方面的知识教育，事先晓以利害，使有意修学密宗的人能引以为戒，防患于未然，从而有助于自己的修行。

由此可见，推广和弘扬密法知识是势在必行的。以上宣说了传讲密乘戒的意义。下面介绍大幻化网三昧耶戒的具体内容。

二、大幻化网誓言的主要内容

大幻化网的戒律包括五条根本戒与十条支分戒，总共为十五条戒。

(一)五条根本戒

1、恭敬上师

十四条根本戒中的第一条也是恭敬上师。二者的要求是完全相同的。宁玛派的很多续部中都一再强调，密宗大大小小的一切成就，都纤悉无遗地依赖于金刚上师的加持。能否从金刚上师处获得成就，完全取决于自己的信心，如果没有信心，即使金刚上师是真正的佛陀或者金刚持，我们也无法获得任何加持和成就。

多年以来，在修学密法的过程中，我们也深深地体会到，如果没有上师的加持和诀窍，即使精通了显密的诸大论典，学富五车，素养深厚，也不一定有任何实际上的价值。

譬如，我依止法王如意宝以后，在五明佛学院待了二十年，其间也学了五部大论等不少经论，

勉强可以算得上是有点知识，可这也只不过是懂得了书面上的理论而已，在具体问题上应该如何应对，就必须依靠上师。除了金刚上师的加持与窍诀之外，我们所学的书本知识，在关键时刻是无法起作用的，也是很难令我们获得解脱的。对此我们有过无数次的深切感受。

在跟随上师的日子里，我们时时刻刻都能感受到来自上师的阳光雨露般的关怀。每当遇到困难或者挫折的时候，金刚上师的加持更是无处不在。正是因为上师的加持，才使无数人在修心的旅途上能战胜如狂风暴雨般的袭击，解决纷繁棘手的问题，度过不可逾越的难关。

如果没有上师的加持和诀窍，无论是修行，还是弘法利生事业，都不可能有什么大成就。只有在学习理论知识的基础上，加上金刚上师的加持，才能使我们体会到佛法最深奥的含义。因此，不仅麦彭仁波切等前辈高僧大德为我们再三强调了上师的重要性，我们在实际的修行过程中，也真切地体会到这些道理的真实性。所以，在密宗的所有修法中，都特别注重对上师的信心。

修学密法就是这样的，首先必须找到一位非常标准的金刚上师，之后就必须生起与之相当的信心。只有将二者结合在一起，才能品尝出密宗的味道，体味出密法的意义。在不具备信心的前提下学密，就只能是徒有其名的一种形式而已。所以，能够对上师怀有坚如磐石的信心，在修学密法上是非常重要的。

此处的所谓上师，包括在宁玛巴续部中所提到的六种上师：①引导师：即引导我们跨入佛门的上师，比如传授皈依戒、居士戒、出家戒的上师等等；②讲解续部师：即传授密法的上师；③窍诀传授师：是指不仅讲解一般密法，而且为自己传授修行次第等密宗精华的上师；④酬忏师：在犯密乘戒以后，向其忏悔罪业的上师；⑤誓言灌顶师；⑥一般传承师：是指除了上述五种上师之外，使自己稍得法恩的善知识，也即于其前得受过显宗四句以上佛法的上师。

在舍弃其中任何一种上师是否犯失根本戒的问题上，密宗较具影响力的诸位高僧大德所持的观点略有不同，关于这一点，在以前讲十四条根本戒的时候已经讲过。

但灌顶、讲解密宗续部以及讲授密宗修行窍诀的三大恩师，绝对是犯戒的对境，如果对这三大恩师存有不恭、舍弃之心，就必然犯戒。在这一点上，各位前辈的说法都是不谋而合的。至于其他三种上师，迄今为止，我都没有看到任何两位上师的观点是完全一致的例子。

对其他三种上师应持的态度，以前我也讲过。有位上师认为：“密乘十四条根本戒中的第七条——‘诋毁他宗’中的所谓自他宗，就是以显密作为划分界限的。其中的所谓自宗，就是指密宗；而所谓他宗，也就是指显宗。既然显宗的法都不能随意毁谤，那么显宗的上师也必须得到应有的恭敬，如果不恭敬这些上师，就应当会犯戒。”他的这种说法是很有道理的，所以我们还是应当以最保守的方式来对待一切上师。

多年以来，我们也是这样做的。比如说，在密法方面，除了法王如意宝邀请一些上师来为我们灌顶，或者传授一些重要传承以外，我从来没有接受过其他的灌顶，所以也没有更多的上师。仅有的几位上师，都是法王指定安排的。如今，我拥有的灌顶和传承已经足够，所以将来也不打算再去接受新的灌顶。时至今日，这些上师多已纷纷离世，仍在世的也已所剩无几，所以对我来说，在此方面应该没有太大的问题。

在显宗方面，早期学院中的很多道友相互之间都得到过一些传承。因为这些原因，我们现在还是将这些道友视同密宗上师一样地恭敬对待。虽然没有时刻不离左右地尽心承侍依止，但心里却十分小心谨慎，时刻提醒自己至少不能出现不恭敬或伤害对方的行为。你们如果能这样做，就很保险了。千万不要因为对方是显宗师父就恣意妄为，以至于在无意当中失毁了密乘戒。在所有的密乘戒中，犯失这条戒的后果是最严重的，所以我们一定要加以重视。

怎样作算是不恭敬呢？这与曾经所说的界线是一样的。也就是说，犯此戒条不一定需要身语的行为，只要心中产生以下念头：“自己该得到的法已经到手，从此以后就无需假求于上师，不必再依止恭敬上师”，就算是舍弃金刚上师。不需要身体行为上的打骂，只要产生这样的念头就会犯戒，如果还有行为相配合，其后果就更为严重。正因为在这一点上的要求十分严格，所以密法中极度强调在依止之前必须观察上师。

但令人遗憾的是，目前在汉地，时常会发生这样的情况，很多人不经过观察就去接受灌顶，上师灌顶完毕，前脚才刚离开，弟子们就开始肆意毁谤上师，到处宣扬上师的过失，这是非常可怕的。但这种所谓的灌顶，有可能接受灌顶的人根本就没有得到。因为若授予灌顶之人不具备灌顶的条件，或者得受灌顶的人也不具备得受灌顶的资格，在这种情况下，就很有可能没有得到灌顶。如果没有得到，那当然是再好不过的事；如果得到了灌顶，又因为无知而诋毁上师，就会犯根本戒。

有关依止上师的细节要求，在已经翻译成汉文的无垢光尊者所着的《大圆满心性休息大疏》，以及《普贤上师言教》中讲得十分详细，大家一定要认真阅读，每个密乘弟子都要对作为金刚上师所必备的条件，及正确依止金刚上师的方法了如指掌，以免发生令自己追悔莫及的事情。

虽然在《大幻化网》中，恭敬上师的这条戒律位于第二，但因为这条戒是最重要的，违犯此戒的后果也是最严重的，为了引起大家足够的重视，此处将其提至第一。

2、不舍无上

所谓“无上”，是指密法的见解或者密宗所证悟的境界。因为这种境界是大小乘、内外密等佛法的最高境界，是一切诸法的究竟实相，所以称之为“无上”。

不知道在座的人当中是否有人开悟，如果没有开悟，这就是一个很模糊的概念。简单地说，它包括两层含义：第一，是中观宗在《中论》、《入中论》中所讲的空性，以及我们以前在开示“人无我、法无我”等时，用简单通俗的语言所描述抉择的空性见解；第二，是以《涅盘经》为代表的第三转*轮的精髓——如来藏，也即心的本性光明。

虽然在讲的时候，二者是各自分开的，但实际上它们却是互为一体、密不可分的。二转*轮所诠释的空性，与三转*轮所诠释的光明二者相结合，就是密宗的境界。这些境界虽然在显宗的经典里也有提及，但却是比较模糊、比较隐讳的，而在密宗里却讲得很透彻、很清晰。无论如何，密宗的境界并没有超越显宗的内容，都隶属于二、三转*轮的范围。以上内容，是从胜义谛的角度而言的“无上”；

从世俗谛的角度来说，密宗的“无上”，就是“一切万法都是佛的坛城”之见解。在这个层面上，密宗的见解与显宗的观点出现了较大的分歧。小乘认为：一切万法是痛苦、无常、无我、空性等等；唯识宗执持万法唯心的见解；中观派认为一切万法都是缘起空性。密宗这种“有悖常理”的观点，就很难令各方接受。

虽然现在以我们的肉眼来直接观察，看不出万法都是佛的坛城。眼前的一切，均是由烦恼炽盛的众生与不清净的山河大地组成的，而在佛的境界中，这些显现无异于如同极乐世界一般的清净之法，通过生起次第以及托嘎(超越)的修法，就可以现量看到、感觉到这一切就是清净的坛城。然而这是将来的事情，从目前的情况来看，这一境界离我们还有相当长的一段距离。但无论多么遥远，我们也应当了知万法的本性就是这样。以上是密宗世俗谛角度的“无上”。

这里所说的胜义谛和世俗谛，是从密宗的角度来区分，与以前所讲的中观胜义谛和世俗谛的内涵是不相同的。这里所说的“无上”，就是指密宗胜义谛和世俗谛的最高境界，如果舍弃了无上，就算是犯戒。

怎样算是舍弃无上呢？其实，无上与我们的心是无法割裂的，所以我们不可能真正舍弃无上。如果认为：“密宗虽然讲过诸法的本性是光明、是佛的坛城，但这些只是为了度化某些众生，为了让他们放弃一些执着或者烦恼的方便而已，是不究竟、不了义的说法；只有我们的肉眼所见，才是最真实、最准确的，诸法的真实本性不可能是佛的坛城，不可能是光明清净的。”就是舍弃无上，这是极其严重的过失。

凡夫人的傲慢心是非常强烈的，很多人都习惯于以自我为中心，用自己的五根，也就是五种感觉器官来抉择一切。认为自己不能感觉到的，就肯定是不正确的。但这些器官所分辨、判断出的结论，只能在我们的日常生活中充当权威，在深奥的层次中是站不住脚的，它不能说明任何问题。所以，我们必须放下一切我慢，尽力守护此戒。

如何护持此条戒律呢？从今以后，无论自己是否证悟，或是否能够理解密宗的境界，都应当时刻提醒自己：“纵然我现在还不能证悟、理解或体会这些境界，但这些都是佛亲口所说的，也是无数的高僧大德以自己的亲身经历向我们证明过的，所以肯定自有其道理，只是我目前的根基以及修行还有所欠缺，才不能体会、领悟到这些，但总有一天，我会领悟到这一切。”至少应该有这样的态度，才算是不犯戒。所以，即使没有证悟空性，也不算是犯此密乘戒，是否违犯的界限，是以对密宗境界所持有的态度来区分的。

在十四条根本戒中也包含了这条戒的内容，只是没有单独列出而已。

3、不间断密咒及手印

所谓“密咒”，包含了很多内涵，但一般是指我们平时所念诵的本尊心咒等等；“手印”一词的含义也极为丰富，但一般也是指用手所做的手印。

所谓“不间断”，有三种层次。上等的，是在每一个日日夜夜中，时时刻刻都不间断密咒手印；中等的，是在每月的初八、初十、十五、二十五、二十八、二十九、三十等殊胜日里，行持念咒及作手印；最低的层次，也不能超过一个季度，如果超过一个季度，就算是犯戒。尽管书上是这样讲的，但犯戒的真正界线应当是，如有从今以后不再念诵密咒和不作手印的想法，才是犯戒；如没有这些念头，只是因为时间来不及，或者因为匆忙而忘记了，也应该没有犯根本戒。但书上认为，只要超过了一季度或者两个月，就是犯戒。所以，我们也不能去违背这条戒规。可能每日坚持有一定难度，但要求在一季度中不间断密咒和手印应当是不过分的。

有人可能会有这样的担心：自己曾经得到过很多灌顶，每个灌顶的主尊心咒都要求念诵，还是有一定的困难。在这种情况下，我们可以将所有的密咒归为一体，用一个密咒来代替所有密咒，这样一来，只要不间断一个本尊心咒和手印，也就可以视同不间断所有心咒。如果一个本尊的心咒都不念诵，就会犯根本戒。

以上是关于第三条根本戒的说明，这条戒一般不容易违犯。

4、慈愍已入正道者

这条戒的主要内容，是要求金刚道友之间要和睦友爱。虽然违犯此戒的后果不如舍弃金刚上师严重，但这条戒极易犯失，所以也很重要，我们必须加以重视。

此处所谓的“正道”，就是指密法。凡是学密的人，无论是在宁玛派门下，还是在格鲁派门下，只要是密乘弟子，都是金刚道友。虽然经书上说过，因为一切众生都被如来藏所摄，故都是道友，但犯此戒的界线，则是以是否得受灌顶作为衡量的标准。

在同一上师前得受灌顶，或在同一坛城中得受灌顶的道友之间犯失密乘戒，其果报更为严重。

所谓“在同一上师前得受灌顶”的概念，我们可以用一个例子来说明。比如，某一道友在法王如意宝处得受了大幻化网的灌顶，而另一位道友又在法王如意宝座下得受过时轮金刚的灌顶，虽然二者得受灌顶的坛城不同，但因为是在同一上师座前得到的灌顶，所以就像是同父的兄弟姐妹一般；

所谓“在同一坛城中得受灌顶”，我们也可以用一个例子来说明。比如，某一道友在法王如意宝座前得受了时轮金刚的灌顶，而另一位道友又在另一位上师座前得受了时轮金刚的灌顶，虽然二者得受灌顶的上师不同，但因为是在同一坛城前得到的灌顶，所以就像是同母的兄弟姐妹一般。因此，在这些金刚道友之间，就更应当注意团结，以礼相待。

犯此戒条并不需要是这么密切的金刚道友，只要是学密的道友，都属于此戒条的对境。这条戒很容易违犯，大家千万要予以足够的重视。

现在汉地金刚道友之间的情况十分令人担忧。在有些城市，金刚道友之间四分五裂，形成了杂七杂八的很多派别。有的派别是以格鲁、宁玛等教派作为划分标准；有的又是以同一教派的不同传承，比如宁玛派内部所分成的白玉派、竹钦派等等作为划分标准；也有的是以不同的上师作为划分标准。大家各行其是、水火不容，派与派之间互相轻视、争长论短，都认为自己所学的法、自己所跟随的上师是最好的，对其他派别的法与上师都不屑一顾。

某些大德到这些地方去传法或者组织放生，也不得不面临一些尴尬局面：如果住在这一派的人家里，另一派的人就会不高兴；如果在这一派安排的地点传法，另一派的人就拒绝参加；如果跟这一派的人去组织放生，另一派的人就立刻退出……经常讲一些不利于团结的无聊话，从而导致金刚道友之间的矛盾甚至分裂。这种各立山头的做法是十分愚蠢而又幼稚的，金刚道友之间必须杜绝这种想法和行为。我们非常希望佛法或藏传佛教在汉地能健康地发展，正确地引导人们的思想，解除人们心中的烦恼、压力、忧虑和无知，进而引人走向幸福、光明；而不希望给人们带来没有必要的争论和烦恼。

怎样作就算是犯戒呢？此处的界限与以前所讲的完全一致。首先必须具有瞋恨心，这是很重要的一个条件，如果没有瞋恨心，只是出于利益对方的考量，就象父母打孩子一样地与道友发生争吵，或者说一些不中听的话，就不算犯戒。但是，如果是在以自私心所摄持的世俗瞋恨心的基础上，只要具备打骂中的任何一种行为，并且自己所骂的言语对方已经听见，就算犯戒。仅仅具备瞋恨心，却没有打骂的行为，是不会犯根本戒的。这些界线与上次所讲的一样，具体细节大家可以参看《密宗十四条根本戒》的开示。

大家务必注意，这条戒是很容易违犯的，只要以瞋恨心摄持，与密乘道友之间发生吵架的行为，就会犯此密乘戒。众所周知，类似吵架这种事情是随处可见的，但在金刚道友之间却必须防止这种情况的发生。如果不懂戒条的要求，还情有可原，现在大家对这些界限都已经十分清楚，如果还明知故犯，就于理不容了。因此，我们一定要时刻检点自己的言谈举止，小心谨慎，安分守己，千万不要作出一失足成千古恨的事情来。

　　5、对非法器保守秘密

　　此戒的主要宗旨，就是不能对非法器宣说秘密。

这里所说的秘密，可以分为十种。其中前四种，属于永恒的秘密，也就是永远都需要保守的秘密；

　　后四种，则属于临时的秘密，这种秘密有时间限制，超过一定的时点，就不需要再保密；

第九种秘密，称为“应密”，也就是通过思维抉择出的应当保守的秘密。比如，在发现金刚上师、金刚兄弟的过失等等之时，以自己的智慧去思考后得出结论：如果将这些说出来，就会让人产生没有必要的误会，并使对方生起邪见，所以不能随意宣说。这种秘密，就属于应密；

第十种秘密，称为“委托密”，也即他人委托自己的所修本尊的名称等秘密。这里所说的“他人”，是指金刚上师与金刚道友。只要他们嘱咐自己不要外传，自己就切记不可外传。以上内容，就是违犯此戒所涉及的十种秘密。

这些秘密不能对什么人宣讲呢？就是尚未获得灌顶，或者对密法有成见的人等等。如果对方因此而对密法生起邪见，就算犯密乘戒。如果在自己泄露一切万法都是本来清净的佛的坛城等秘密之后，对方并没有因此而惊疑，继而使信心动摇，也没有生起一丝一毫的邪见，就不算犯根本戒。

　　其中四种永恒秘密中的第一种，就是前面已经讲过的密宗见解。

对于胜义谛方面诸法本性为空性光明的见解，修学大乘的人一般不会生起邪见，因为显宗经典中涉及这一内容的教证比较详实；

在世俗谛方面，密宗认为，一切万法都是本来清净的。一切众生，包括一位正在行持杀盗淫妄恶业的人，其本性当下就是佛，可如果不能当下证悟，便只能是一名烦恼深重的凡夫。

对此观点，很多修学显宗的人是难以理解的。虽然对于“放下屠刀，立地成佛”的说法，他们已经习以为常了，可如果将一位高举屠刀的恶棍认定为佛，他们却会惊得目瞪口呆，继而提出异议：这样说来，地狱的众生岂不也都成了佛吗？……对于这些见解，他们认为是愚蠢之至、荒谬之极的。所以，密宗在世俗谛方面的见解，就不能口无遮拦地向其他人随意公开，除了得受过灌顶，正在修持密法的金刚道友以外；

第二种永恒秘密，就是密宗的行为。修持密宗，有可能会作出一些常人无法理解的伟大行为。为了防止对方产生邪见，这些行为的内容，对已经得受过灌顶，却没有完全理解其内在含义的人，也不能够泄露。只有在他们逐渐了解适应之后，才能有次第地向他们逐步透露；
　　第三种永恒秘密，就是本尊的名字和本尊像；
　　第四种永恒秘密，就是修行的瑞相。也就是在修行过程中，可能会出现的一些验相。

后面这两种秘密，是对任何人都不能讲的，即使对方是金刚道友，也应当三缄其口。密宗甚至认为，如果自己的金刚上师不善于保密，自己担心将这些秘密向其表白，他可能会在上课或者聊天的时候向其他人泄露，也可以对金刚上师保守这些秘密。不是因为金刚上师不能听到这些秘密，而是因为他可能会告诉别人。如果别人知道这些秘密，自己的修行就不会有进展，就会停滞不前。当然，如果上师性格严谨，能够严守秘密，则告诉上师也无妨，因为他是金刚上师。但对金刚道友，就千万不要讲出自己本尊的名字、身形以及修行过程中出现的各种现象。

汉地很多居士对这个话题都非常感兴趣，经常乐此不疲地聚在一起谈论这些内容。比如自己梦见身色庄严的佛菩萨，见到奇异的光芒，或者见到一个美丽的天人等等，说得手舞足蹈，天花乱坠。

在这里要提醒大家，如果看到的是幻觉，那就只不过是一种无利无害的现象而已。在这种情况下，不能去执着它，也没有必要向他人炫耀，让它自生自灭便可。如果真正是修行的瑞相，就更不能向除了上师以外的任何人透露。讲出这些内容，会对自己的修行造成障碍，使自己的修行受损。若是为了欺骗别人，而胡说自己见到了本尊、空行母等等，因为是在撒谎，则有可能犯妄语戒；若是实情，则切切不可外传。虽然这样讲出去，对整个密法不会构成损害，但却会成为自己修行的绊脚石。

学佛就必须脚踏实地，不要随意向他人夸耀外道所津津乐道的诸如看到光，看到彩虹，感觉到气流等等之类的所谓感受，讲出来不但没有任何益处，反而会自招其损。
　　以上四种秘密，是没有时间限制的永恒秘密。

关于临时的四种秘密，我们可以用一个比方来说明。比如，如果某人准备与三四位伙伴到山上去闭关一个月修习本尊的话，其修行的地点、时间、在同一坛城中共同修行的同伴，以及修行时所用的供品及法器，这四个内容都属于应当保密的范围，在闭关没有完毕之前，不能向他人透露。一个月的闭关结束之后，就不需要再保密了。

针对这一规定，荣森班智达认为，在密法已经为世人所接受并普遍公开的时代，泄露这些秘密也不成其为问题。可是密宗早期的传播不是很普及，世人对密法都心存戒备，在那种环境中，就应当保密。

在修行的时候，最好还是保守秘密，否则可能会带来人与非人的扰乱与障碍。所以，这四个内容在定期的修行没有完成之前，最好不要公开。
　　以上四种，属于临时的秘密。

第九种秘密前面已经讲过，就是可能会因引起人们的误会而对佛法、金刚上师、金刚道友不利，或者会给众生带来损失的种种自己认为应该保密的内容；
　　第十种秘密为委托密，是由金刚上师或金刚道友特意嘱托应当保密的事情。

以上十种秘密中无论哪一种都不能向未得灌顶的人，失坏誓言又不愿意忏悔的人，以前修习密法后来又退出的人，不信密法的人，以及不信因果、不信轮回的人透露。如果任意透露，对方一旦生起邪见，自己就犯失了根本戒。即使对方没有生起邪见，自己也会犯支分戒，此戒条与十四条根本戒中第七条的规定是相似的。

这些秘密并不意味着密宗里有什么问题，只是为了让人们慢慢地适应密法，在不伤害众生的前提下传播密法，因为密宗有一些显宗所没有的内容，而只听过显宗的人，就不一定能接受，就像禅宗刚到中国时和有些新的科学理论刚刚出来时，很多人不接受一样。

以上内容是《大幻化网》的五条根本戒，在《大幻化网》的颂词中说过：这五条戒包含了所有的密乘戒以及别解脱戒，任何人只要能清净护持这五条戒，就密宗而言，便算是戒律清净。但于此之上的大圆满戒律中却认为：这五条戒只包含了《大幻化网》以下的所有三昧耶戒。

以上介绍了根本戒的内容，下面讲支分戒。
(二)十条支分戒
支分戒分为两组，每一组有五条戒。其中第一组为不舍五毒；第二组为不舍五甘露。
1、不舍五毒
所谓五毒，就是指贪、瞋、痴、慢、嫉五种烦恼。

所谓“不舍”，应当这样理解：小乘认为，贪瞋痴等五毒，是实实在在的、必须断除的烦恼；而菩萨乘认为，贪瞋痴等五毒，不一定是必须断除的烦恼，如果有菩提心的摄持，以菩提心为前提或者助缘，就可以将烦恼转为道用；密宗的境界是很高的，它认为，实际上根本就不存在贪瞋痴慢嫉，所谓的贪瞋痴慢嫉，一旦证悟的话，就是佛的智慧，所以不需要舍弃。

当然，从凡夫人的角度而言，绝不能说五毒是佛的智慧，但证悟之后，在佛菩萨的境界中，这一切就是佛的智慧。

在实际操作中应当如何行持呢？虽然通过我们修行境界的逐步提升，最终能真真切切地感悟到万法的原貌就是佛的智慧，但如果修行达不到这一层次，就永远不能体会或者触及这种境界。我们现在还没有达到这么高的境界，所以就必须先断除烦恼。以贪心为例，密宗也允许修持不净观，这种见解虽然与万法皆为佛之坛城的观点相违，但在尚未达至该境界之前，也可以用显宗不净观的修法来对治贪心，而不能信口雌黄地说出贪瞋痴应当存在，因为都是佛的智慧，修持不净观纯粹是愚蠢之举等等之类的话。

因此，请大家不要误解，这里的意思并不是说现在就不必断除烦恼，而只是将证悟之后，如拨云见日般豁然开朗的境界稍作描述而已。
2、不舍五甘露

五甘露的内容大家都知道。为什么要接受五甘露呢？因为这是密宗特有的、用以快速破除众生执着的一种方便。显宗推翻原有执着所采用的是循序渐进的保守方式，而为了能更快捷地达到这一目的，针对具有一定密宗见解、修行基础以及承受能力的人，就有接受五甘露的要求，使其亲身体会到一切万法皆为平等，所谓清净与不清净只是心的执着这一真理。这也就是前面所说的密宗特有的行为之一。但是，密宗也极力反对强迫初入密道的弟子接受五甘露的做法。

针对这一戒条，在实际行持中应当如何处理呢？在无垢光尊者等上师的论着中说过，当没有达到一定境界之前，首先可以享用以前辈成就者的甘露做成的甘露丸。现在的很多甘露丸中都含有少量的这些成分，如果服用这些甘露，就不算违犯此戒。如果没有这样的甘露丸，则可以在每日或者殊胜日吃饭的时候，将食用的饭菜等食品观想成五肉五甘露，这样作也可以算是接受五肉五甘露。

这十条支分戒比较容易守持，而根本戒的守持难度相对而言较大。如果违犯了支分戒，虽说有很大过失，可与犯失根本戒相比就微不足道了。如果破失了根本戒，并拒绝忏悔，就会对今生来世造成极大的危害，并使修行的功德受到破坏，甚至全盘毁灭，这是相当可怕的，所以称之为根本戒。而破失支分戒，只会因破戒的严重程度而使修行功德受到不同层次的破坏，但却不会受到根本性的毁灭，所以称之为支分戒。
三、结语

以上简单地介绍了《大幻化网》的根本戒与支分戒，作为学密的人，即使将来没有学到大圆满、生起次第等修法，也没有太大的问题，但必须要遵守密乘的戒律，最好不要违犯。如果在迫不得已或故意的情况下破戒，就必须快速忏悔与恢复，这一点尤其重要。

有的人对此满不在乎，随意违犯戒律，之后又不励力忏悔，这是最危险的。这样不但会使长劫的修行善根付之一炬，而且等待他们的也将是万世不得超升的金刚地狱。

在座的人几乎都在法王如意宝座前得受过灌顶，无论灌顶之时观想是否清楚，以殊胜上师不可思议的加持力，一定能使我们所有人都得到灌顶，这一点勿庸置疑。因此，在座的各位肯定都已经得到了灌顶，下面就是我们自己护持戒律的问题。如果在得到灌顶之后犯了戒，密乘戒的优点就是，如找不到任何上师，通过观想金刚上师，就可以在上师座前重新接受灌顶。至于接受灌顶的方法，在《普贤上师言教》中“上师瑜伽修法”的最后，就有领受灌顶的相关章节，通过这一方法，即可恢复密乘戒。

小乘别解脱戒在这一点上是无能为力的，因为它没有破戒后的恢复方法。密乘戒超胜于其它戒种的长处之一，就是具有殊胜的忏悔与恢复方式。

如果能够清净持守密乘戒，即使今生不能得到解脱，在不久的将来，也必然会获得成就。这是作为正量士的佛陀亲口所说的，佛陀是绝对不会打妄语的，而我们也有充分的证据来证明这一点。

水可载舟，也可覆舟。密乘戒可以使我们快速成就金刚持的果位，也可以将我们打入惨不忍睹的金刚地狱。主动权掌握在我们自己手中，何去何从，任你选择！
慈诚罗珠堪布：慧灯之光四 佛教的定义
佛教的定义

今天要谈的题目，是佛法或佛教的定义。

为什么要谈这个题目呢？因为，现在有很多学佛多年的人，还不清楚真正的佛法是什么，其所涵盖的范围究竟为何。不仅在汉地有很多人不懂何为真正的佛法，在藏地也有同样的问题。除了一些僧人以外，一般的农民或牧民都对佛法的内涵不甚了解，认为只要能修佛塔、经堂或金碧辉煌的寺庙，或者念一点观音心咒，就是很不错的佛教徒了，但这些仅是做善事而已，不是学佛，也不是修行，所以，我们有必要对此略为说明

一、佛教的错误定义

有些人认为，佛法是一种信仰。

信仰也即信心，佛法当然是需要信心的，但如果因此而说佛法就是信仰的话，又显得过于简单了，由于信心仅仅是佛法的许多观念之一。佛教的基础和重点都不是信仰，而是智慧和大悲。佛法虽然提倡信仰，但除了佛法以外，科学也有对信心的要求。譬如，现代人提倡对科学要有信心，如果有人不相信科学的话，可能连飞机都不敢坐了。正因为相信科技，相信飞机能将人从出发地带到目的地，人们才会去坐飞机。无论做世上的任何事，都要有信心才能成办，而佛教所谓的信心，也就是如此，所以，认为佛教仅是一种信仰是不正确的，信仰不能等同于佛法。

那么，佛教是哲学吗？也不是。哲学有西洋哲学、东方哲学等不同的类别，虽说其中的某些思想与佛教相似，但没有任何哲理所剖析出的深度，能达到佛法的层次，所以，佛教也不等同于哲学。

佛教是科学吗？虽然佛教中的某些观点与科学相同，但也不能就此将二者画上等号。

佛教是唯心主义吗？很多人认为，宗教是唯心主义，但这应该是针对西方宗教而言的。多数的西方哲学家都是唯心主义者，故而他们也将西方的宗教归入唯心主义的范畴，然而，佛教的思想与唯心主义是全然不同的，所以佛教也不是唯心主义。

佛教有四个宗派，其中的经部与一切有部根本就没有唯心的论点，属于大乘的中观也没有唯心的主张，而同属于大乘的唯识宗则包含了许多不同的派别，其中仅有一派所讲的小部份观点与唯心主义有些许相同。

例如，英国的经验唯心主义者贝克莱所主张的部分观点，就与唯识宗所说的：“境由心生，法由心造”表面上有些类似。罗素在《哲学问题》的第一章——“现象与实在”里，也对贝克莱的观点进行了剖析，并从中发现，要完全扳倒贝克莱的主张，还是有相当大的难度。尽管如此，唯心主义的这些见解，也根本达不到佛教唯识宗所探讨的深度。

除此之外，唯心主义与佛教的观点就再也没有任何相同之处了。

其实，不管是唯物主义、基督教、古印度宗教，还是其它宗教等等，都有与佛教相似的部分。然而，这些例子只说明了它们有相似之处，却不表示它们在整体上无分轩轾。因此，纵有部分雷同，也不可将佛教视为唯心主义，因为二者从根本上就不同，如果撇开小小的相似处，而从宏观的角度去看，其间的差异就更大了。由此可以证明，将宗教视为唯心主义的观点，纯粹是西方传来的一种主张，佛教是与此全然不符的。

举例来说，月称菩萨的《入中论》是代表大乘佛法最好的经典，该论认为：从世俗谛的角度来说，精神与物质都存在；从胜义谛的角度来说，则物质与精神均不存在，二者都是空性，并不是物质是空，精神是不空。月称菩萨进一步说道，这些都是释迦牟尼佛的观点，因为佛在《俱舍论》中，对世俗谛的精神与物质都有所探讨，而在讲述《般若波罗蜜多》时，又同时破斥了精神与物质。换句话说，如果认为成立，则双双都成立；反之，则双双都要破斥。这是月称菩萨的论点。

而密宗宁玛巴的观点，则以无垢光尊者为代表，他认为：外境不是心，只是心的幻化而已。

唯心主义的观点我也知道一些，佛教与唯心主义的观点实在相去甚远，因此，根本不符合佛教是唯心主义的说法。其实也并没有人真正认为佛教是唯心主义，只说宗教是唯心主义而已，因为西方宗教确实是如此的。

综上所述，佛教不是唯心主义，因为它不认为精神是第一性；佛教当然也不是唯物主义，因为它不认为物质是第一性。

佛教是宗教吗？

“宗教”这个词是从西方传来的，如果从宗教的英文字religion本身的涵义来解释的话，则佛教也不能算是宗教，因为religion的字义中含有承认上帝存在的意思，西方有些人不认为佛教是宗教，就是由于佛教不承认造物主的存在。而过去佛教的一些高僧大德也持有同样的看法，说佛教不是宗教。我认为佛教也不是西方人所下定义的“宗教”，因为佛教向来都不承认上帝的存在。

既然如此，那么，佛教究竟为何呢？

二、佛教的定义

佛教的真实含义就是佛学。因为佛教实际上就是释迦牟尼佛所传下来的学科；或者可以说，佛

法是让凡夫人通过修学以达到佛之境界的一种方法，因此，佛教就是佛学。

佛经对佛教的定义就是两个字："教"和"证"。教，是释迦牟尼佛亲口传讲的，或是经过释迦牟尼佛加持和开许，然后由菩萨们写下的经论，如藏传佛教的《丹珠儿》和《甘珠儿》；证，是指个人的修证，其中包括了戒——戒律、定——禅定、慧——智慧三部分。也就是说，教证这两个字代表了整个佛法；另外，还有更重要的两个字，也可以概括佛法的所有定义，那就是"智"和"悲"。我们今天就从智悲两方面来谈谈佛教。

所有的佛教，包括大乘、小乘，显宗、密宗的内容，都可归纳于智悲当中。智悲双运，是整个佛教的精华所在。修行就是要修智悲双运，所谓学佛，也就是学智慧与大悲。
　　那么，烧香、磕头、念经等等是不是学佛呢？是学佛的一部份，但不是最主要的内容。
　　佛是什么呢？唐卡中画的面色金黄、结跏趺坐的佛是不是真的佛呢？

那是不了义的佛。大乘佛法认为，佛的化身与报身，是佛陀为了度化凡夫与十地菩萨而分别显现的形象。佛为了能与凡夫人沟通，就必须显现化身。虽说每个众生都具有如来藏，但由于没有证悟，因此佛的法身对我们还无法起到作用。要想证悟，想走解脱道，就必须依靠化身与报身佛的引导，然而，化身与报身都不是真正的了义佛，唯有法身才是真佛。所谓的法身佛，就是指智悲双运。

我们学佛，就是要学智慧与大悲。所谓的成佛，就是指断尽所有的贪嗔痴烦恼之后，所显现出的原本具备的如来藏之所有智慧与大悲。除此之外，别无他意。

宁玛巴的高僧荣森班智达曾说过：佛教永不改变的定义，就是智与悲。除此之外，没有其它任何解释可以完整地表达佛法的内涵。

他还认为：学佛的方法不一而足，用哪个方法都行。譬如净土宗的念佛是方法之一，禅宗的打坐参禅也是一种方法，但不能认为除了念佛以外，其它的方法都不算是学佛；同样，出家人守出家戒，在家人守在家戒，这是两种方法。不能认为只有出家戒才是真正的戒律，或者认为守在家戒就不能成佛；密宗有气脉明点的修法，但这并不是成佛的唯一道路，不修气脉明点也可以成佛。这些都只是方法而已，有些方法可有可无，佛教并没有限定非用哪一种方法不可，但唯一不变的精华，就是智悲。任何方法如果修不出智慧与大悲，就不能成其为佛法。虽然这是荣森班智达的论点，但却是显密都认同的。
　　总而言之，如果从智悲两方面来表述佛法，就能完整地概括佛法的全貌。
　　如果有人问：什么是佛法？则可回答说：佛法就是智悲。
　　学佛是什么呢？就是学智慧与大悲。
　　(一)智

所谓"智"，是指佛的智慧，其与世间的智慧不尽相同，但也有类似之处。譬如，佛对娑婆世界——亦即世间人所说的宇宙——的描述，或对世间种种事物的看法，既有与一般凡夫的观点一致的地方，也有出入较大之处，但无论如何，佛之所言都有其一定的道理。

例如，佛在描述宏观世界时，曾提到有须弥山、四大部洲等等的存在，这就与部分世人的宇宙观有着一定的差异，因为以常人的眼光来看，这些事物都是无法找到的。

虽然在之前，我就已经讲过佛陀为何要如此描述的原因，相对于古代的人来说，如果能明白这个道理，对生活在现代的我们更具有深刻的意义。因为，古代人对宇宙的形成与结构所知有限，当时的佛教徒也不会对这个议题进行进一步的思维，所以没有必须解释的迫切性，但在当今世界，依赖现代科技而形成的宇宙观，尤其是对宏观世界的认知早已深入人心，其中就有许多与佛教亦异亦同的观点。为了不让世人对佛教产生误会，所以有必要再次予以说明：

佛陀传法的首要目标，就是要向每一位听法者确切地传达三法印的义理，如果不能讲清三法印的道理，就失去了传法的意义。

凭什么说三法印如此重要呢？这是有经教为证的，佛陀在世期间，弟子曾问佛：佛陀圆寂后，若有外道假造佛经，该如何分辨正法与伪法呢？佛回答说：无论任何经论，只要包含了三法印的道理，都可纳入佛教之中，否则，就不是佛法。提纲挈领抓住要点，才是佛陀最看重的，这就是为什么佛传法时十分注重三法印的原因。

释迦牟尼佛住世期间，在释迦教法的听众当中，有着各种不同背景的众生—外道、婆罗门教徒、天人、非人等等。其中以婆罗门教徒为主的很多听众，都持有与实际不符的宇宙观。

佛陀深知，如果不合时宜地去驳斥他们，必然会引起他们的反感，弘扬佛法的事业也将受到威胁。为了与这些听众的根基相应，释迦牟尼佛便采用了一些善巧方便——虽然明知那些观点是不对的，却没有去推翻他们。只要能传讲三法印中诸行无常、有漏皆苦、诸法无我的道理，其它观点正确与否都不必在意。因为唯有通达三法印，才能让他们从轮回中解脱。其他诸如宇宙观等等学得再透彻，也与解脱没有任何关系。

正因为佛陀没有更正他们的其它观点，所以当时的宇宙观就被保留了下来。当听众的根基发生变化时，佛即会适时地驳斥他们原有的宇宙观或其它观点，并建立一种与其根基相应的宇宙观

，这些都是佛陀传法时所用的善巧方便。之所以会有不同于现代的宇宙观出现在经典中，就是因为这个原因。

这种解释，并不是为了应付现代人所提出的“佛经内容与当代科学结论不一致”的质疑，才强词夺理用于搪塞的，而是在一千多年前就已经解释好了。因为当时的人并不具备现代人对宇宙所了解的知识，因此也没有必要作出什么解释。这就说明，佛陀利用这些权巧方法来调化众生，是具有远见卓识的表现。

佛陀自己也曾说过，为了适合不同听众的口味，他传法时讲过许多相互不一致的论点，但唯一不变的真理，就是空性。例如，从世俗谛的角度来说，三法印中的诸行无常及有漏皆苦是真理；然而从胜义谛的角度来看，就谈不上是绝对的真理。唯有其中的诸法无我，才是绝对的真理。

其实，纵使佛教对宏观世界的描述与现代人的认知不同，也不能证明佛教的观点是错误的。因为，所谓现代人对世界的认知，也只能说是现在生活在地球上的人类，用肉眼或仪器所能观察到的世界罢了，谁也不能就此认定这是唯一的宇宙真理。

佛教认为，六道众生看同样的一杯水，会有六种不同的显相；六道众生看世界，会看见六种不同的世界，这就是多种宇宙的概念。

就微观世界的层面来说，以前也讲过许多了，现在只略提一下。从过去的经典物理到相对论，再到量子物理，一路走来，这些科学的观点越来越接近佛教的论点。量子物理学的创始人也认为，自从提出了量子物理的论点，人类对物质世界的认知，已朝佛教等东方文明所指引的方向迈了一大步。我提到这些的原因，就是为了指出科学与佛陀智慧相似的地方。

而它们之间的不同之处，就是只有佛才能讲出的那些论点。不论是现代的科学或哲学，就算再往前发展成千上万年，也永远无法达到佛的境界──空性、光明、万法皆为佛的坛城、本来清净等等。世间所有的思维与逻辑，所有的聪明才智，甚至神通，都无法感知佛的这种境界，这就是佛的智慧凌驾于所有知识之上的表现。

话说回来，智悲的“智”，可以简单地解释为证悟空性的智慧。证悟空性包含了很多意义：证悟人无我，证悟显宗中观的空性，以及证悟大空性与光明；从密宗的观点来说，空性与光明没有任何分别，这也涵盖了大圆满的见解。

在世间流传下来的所有文献及思想中，都不存在大空性这个名词，即使有的话，也只是将物质分解到不能再分的粒子后，所剩的一片空白。而现在有些人就连这点都还不敢肯定，仍然要坚持保留能量的存在──能量也是物质。因为，如果连能量都不存在的话，那么所有的物质都将变成是无中生有的，对很多人来说，这是个无法接受的结论，因此，他们所能理解的程度，连显宗的境界都达不到。

我在前面提过，在微观世界中，科学与佛的见解稍微有些相似，但这还不是佛的境界。虽然有一些七、八十年前的中国学者，不论出家与在家人都有，曾用爱因斯坦的质能转换理论来解释空性，但都不是很恰当的，因为这种解释实际上是一种断见：质量转换成能量后，质量就消失了——原来存在的变成空无，但这并不是真正的空性。

佛所讲的空性，不须经过这种转换的过程，而且依照能量守恒定律，也无法承认从有到无的说法；即便承认，这些推导也绝对不符合佛教所讲的空性。事实上，真正的空性并不是物质变成空性，而是既是物质，又是空性，在物质现象存在的同时就是空性，这才是佛所说的空性。

尽管现代物理学家对物质世界的认知，已与佛的观点相当接近，但在精神层面或空性的见解上，现代人与佛教的智慧相比，仍有着天壤之别。

以世间人的智慧所能达到的最佳结果，充其量是能让日子过得更好一点，譬如科技的发达所带来的物质文明等等，可是也有人认为，科技带来的不是更好的生活，而是更复杂、更危险的生活，这种说法也并不是没有道理的。

相对而言，经由佛的智慧所能达到的结果，则是让每位众生都能从轮回中解脱。这不仅仅是书面上的理论，而是千真万确的事实。只要肯如理如法地修行，每个人都能亲身体验到这种结果。

以上所讲，就是佛教的“智”。

(二)悲

所谓“悲”，亦即大悲心。大悲心是大乘佛法的精华，因为所有的大乘发心，都是以大悲心为起始的。如果失去了大悲，就根本不能称为大乘佛法。

佛陀所讲的大悲，是世间所有的思想当中都根本不存在的见解。虽然中国的传统文化崇尚伦理道德，西洋文化提倡慈善与社会公益，但佛陀的自他平等、自他相换、自轻他重等思想，以及大乘菩萨所履行的无条件的奉献，却是整个世界绝无仅有的。

如果要细说大悲，则可从两方面着手：

1、世俗方面的大悲

譬如，佛陀在学道之时，仅仅为了让一头饥饿的狮子填饱肚子，就毅然决然地布施了自己的身体；又譬如，倘若有人强迫这个房间里必须有一个人从十楼跳下去摔死，那么，符合大乘佛法真正意义的行为，就是房间里的每一个人都主动表示自己愿作那个跳楼人。这不只是嘴上说说罢了，而是发自内心的想到：“如果跳下去，一定会非常痛苦，不如让我来代替其它人承受这个痛苦吧！”

诸如此类的布施及忍辱等行为，都是世俗方面的大悲心。佛法的真正意义，是不仅要这样发心，还要有实际的行动；不仅要从事救灾、布施衣物、看护伤病患者等解决众生暂时痛苦的慈善活动，而且甘愿为众生的解脱付出包括生命在内的一切代价。

话说回来，我们不能因为慈善活动只能解决众生的暂时痛苦，就放弃力所能及的世间慈善之举。作为发心利众的大乘行人，社会上的慈善活动当然也应该参加。

戒律中有一则故事：一个重病卧床不起的比丘，由于没人照顾，所有大小便都拉在床上，污秽不堪的景象大家可以想像。

一天，释迦牟尼佛带着阿难来到这个比丘的住处。见到佛陀的大驾光临，比丘惶恐至极，然而，佛陀却轻言细语地安慰他，并让他把脏的衣物拿来，然后亲手替他洗。既然佛都能这么做，身为佛弟子的我们就更不用说了。不过，这还算不上是真正的悲心。真正的悲心，是在生死关头能做出舍己为人的决定，并付诸实行。虽然在某些其它的思想或理论中，也提及了这一点，但他们的悲心，却是片面的，范围很狭窄的；而佛的大悲心，却是针对所有的众生，而不是仅仅针对人类或佛教徒的。

2、超世俗的大悲

更广、更伟大的悲心，是绝不止于让众生吃饱穿暖，虽然这些事也要做，但却不是重点。最重要的，是要让所有众生明白轮回的真相及解脱的方法。首先是令众生了解轮回的真相，然后教导他们如何从轮回中获得解脱。佛最伟大的慈悲即在于此。

为什么呢？譬如，纵使将一位病人照顾得无微不至，直到康复为止，但这样能防止他以后不再生病吗？不能。我们能解决的，只是这一次生病的问题罢了，他在以后的生生世世中所要经历的病痛，我们是爱莫能助的；任何形式的财物布施，都只能暂时地解决他人生活贫困、衣食无着的问题，却并非长远之计。只有让众生明了生老病死的真相，引导他们修行，从而踏上解脱道，才能彻底地、永久性地解决他们的所有痛苦，所以，这才是真正的利益众生、度化众生，才是真正意义上的救度。

唯有佛这样的悲心，才算得上是大悲，其它世间的慈悲只能说是“悲”而已，还不能用“大”来形容，因为大悲心与佛的智慧有着很密切的关系，而菩提心也就是大悲心。

大家都知道，虽然其他宗教所作的慈善事业比较多，但其以救人救世之名所挑起的战争也为数不少，所以，这是不是绝对的慈悲心还值得商榷。相对而言，佛教从来就没有要征服或降服的意思，佛也说过，他根本不在意人与人之间的战争所获得的胜利，他所强调的胜利，是通过调伏自相续所得到的胜利。

其实，大悲还有很多不同层次的意义：

佛曾经说过：“我告诉你们解脱的方法，要不要解脱，全由你们自己决定。”也就是说，每个众生的命运，都是掌握在自己手里的，而不是由佛陀来安排的。这种说法所表明的态度，就不像其他宗教所供奉的“救世主”或“造物主”，谁能上天堂，谁该下地狱，都由他们来主宰。由此可知，在大悲当中，也包含了佛教的自由、宽容、平等、和平等意义。

(三)智悲双运的修法

那么，该如何修智悲呢?

其实，菩萨所行持的六波罗蜜多，都没有超出智悲之义：布施、持戒、忍辱是大悲；禅定、智慧是智；精进则是智悲的助缘。以智悲二字来界定佛教的意义，是简捷的说法，其深广的内涵，就是六波罗蜜多。

既然整个佛法的精华，就在于智悲二字，那么，是否有什么方法可在一座当中将八万四千个法门都涵盖呢？答案是肯定的，方法就是修智与悲。

有人会提出疑问：修大悲心需要细密深刻的思维，而证悟空性的智慧又不需要任何杂念，既然如此相互矛盾，又怎能在一座当中同时修呢?

对我们初学者来说，首先要修菩提心、受菩萨戒，一旦受了戒，菩萨戒的戒体—菩提心就已经存在于我们的相续当中，在此基础上，就可以进一步修空性。

当进入空性的状态时，并没有明显地思维“愿一切众生脱离轮回痛苦”，也可说是没有明显的大悲心，但因为之前受的菩萨戒戒体已存在于心中，故而，当心进入空性境界时，菩萨戒也随之而进入空性之中。我们要知道，菩萨戒并非物质，而是一种心的状态，虽然在进入空性境界

时，心里并没有任何明显的念头，但菩萨戒却是存在的，所以，心与菩萨戒不分彼此，同时都可以进入空性的境界。此时菩萨戒即是空性，空性即是菩萨戒，这就是智悲双运。

所谓双运的意思，就是当我们在证悟空性的境界中停下来时，心既是证悟空性的智慧，又与菩萨戒无二无别。如果能这样修，则所有大乘佛法的精华都已包含，再没有什么需要修的法了！

这是初学者的智悲双运修法，如果能这样修，则仅在一个坐垫上、一个位置上或同一时间内，就可以将佛的八万四千法门之精华彻底无余地修完。

菩提心与空性的具体修法在此无须重提，只要将两个修法合并即可。

当然，在大悲心之前，还是要先有出离心。倘若自己对轮回痛苦都没有感受的话，是无法对众生生起慈悲心的，因为慈悲心的来源，即是众生的痛苦。没有慈悲心，菩提心也无从生起。出离心的另一个条件，是希求解脱。当看到众生在遭受痛苦折磨时，发愿要让他们获得解脱。但转念一想，如果自己都不能先解脱的话，又如何能带众生解脱呢？这样一来，出离心的两个条件就都具备了。

出离心是菩提心的基础，有了菩提心就可受菩萨戒，而菩萨戒是可以自受的，在受持菩萨戒之后，便开始修空性。当菩提心与空性结合在一起时，即为智悲双运。有了这样的见解，则所有大乘显密教法的精华都已了然于心。

出离心、菩提心要一个个分开修，最后进入空性的境界，这样一来，前面修的出离心与菩提心，也就成了空性的智慧。

此处所说的空性智慧，不像小乘的人无我见解，它是含有大悲心成分的，而在大悲当中，又有证悟的智慧。这些智悲双运的见解与修法，囊括了所有佛法的涵义，说起来虽然这么简单，真要做起来时，却也并不是那么容易的。

出离心的生起，要靠人身难得、死亡无常等外加行；而生起菩提心的条件，则是积累资粮(修曼茶罗)，及清净业障(修金刚萨埵)。显然，不论选择哪种方法学佛，都离不开外加行与内加行的修法，这也是我一直强调修加行的原因。

现在我们都已经知道，佛教的真正意义，是智与悲。从今往后，我们学佛就学这两个字，修行就修这两个字，除此之外，没有任何可学可修的了！

慈诚罗珠堪布：慧灯之光四 生存的方式和生存的意义

生存的方式和生存的意义

一、为何要区分生存的方式和意义

今天简单地讲一下最基础的问题——生存的方式和生存的意义。虽然这是最简单、最基础的道理，但要做起来却不是很容易。从目前的情况来看，我们最需要和最缺少的，并不是密宗、大圆满，就是这些基础的修法和认识，因为最基础的也是最关键的。

虽然密宗大圆满是很高级的法，但以我们目前的状况来看，现在还不是修的时候，如果在我们目前的情况下修大圆满或是其它的密宗，效果不一定很好。这并不是说大圆满和密宗有什么不好，大圆满和密宗当然是很好的甚深之法，但修者的根基必须与法相配，我们需要的是效果，并不是大圆满、生起次第、圆满次第的名声。如果根基不配而提前修大圆满、修密宗，效果就不是很理想。

整个佛法，尤其是藏传佛教特别讲究次第。修行人的层次也是参差不齐，有些人修了很长时间，修行也比较好；有些人又刚刚开始，连佛教的一些基本道理都不太了解，但总的来说，基础的问题仍然是最关键、最需要的。现在我也是在基础的方面努力，并没有去修大圆满、生起次第、圆满次第等等。我相信，只要基础打好了，其他的都好说；基础不好，修什么法都不会有效果，所以，在基础上面我们一定要下功夫。

基础是什么呢？你们都知道，基础是出离心和菩提心。虽然每个人都会说，但是做到了没有？以前我们讲过“佛教的定义”，对一个修行人来说，怎样衡量自己修的是不是佛法呢？藏传佛教的高僧大德们在很多论典中对佛教下了这样的定义，很简单，就一句话——修任何一个法，能够断除烦恼的叫做佛法；不能断除烦恼，或者对断除烦恼没有什么帮助和效果的，就不是佛法。

很多人学佛的时间比较长，既修完了五加行，又念了很多咒，每年也听了很多开示，现在我们回头自我检查一下，我们在修行结果——断除自身烦恼方面有没有明显的效果和进步，如果没有的话，虽然不能说以前的修法都是白修，当然有善根，至少在我们心田里播下了很好的种子，但谈不上是真正地断除烦恼。如果是这样，就需要调整，看看问题在哪里，究竟是我们的修行方法不对，自己与所修的法不适应，还是自己不够努力。我想，最根本的问题，就是基础没有打好，或者没有巩固好，有一点基础的人，需要巩固基础；没有基础的人，就要打好基础，所以，我们应当从出离心开始修。

为什么要讲生存的方法和生存的意义呢？我觉得掌握这一点很重要，现在很多人，包括不少学佛的人都把生存的方法和生存的意义混为一谈，除了生存的方法以外，没有生存的意义，就像

愚昧无知的畜牲一样。

对一个动物来说，如果因前世的因缘能够活到10年、20年，它也顺利地活到了10年、20年的话，这就是它的胜利，对它来说，这就是生存的意义。

很多人也是这样，生存的意义当作生存的方法，生存的方法当作生存的意义，不学佛的人是这样，居士当中的部分人也是这样。这两年学佛的人越来越多，但有些人的所谓学佛，只是为了追求人天福报，既不特别地强调下一世怎么样，更不寻求解脱，主要是在现世生活中能够过得好一些——健康、长寿、发财，就是为了达到这一点目的去烧香、拜佛、念经等等，从外表上看是在学佛，但实际上是把佛法当成了一种生存的方法。不信佛的人，将努力工作作为生存的方法；信佛的人，将去庙里烧香拜佛作为生存的方法。这种所谓的学佛，根本没有涉及到生存的意义。我们应当分清什么是生存的方法，什么是生存的意义，这是基础的基础，是学佛的第一个入口。

二、生存的方法

生存的方法，是指衣食房车等生活的条件。修行人的生活模式应该是什么样，佛的要求是什么样的呢？

是不是所有的人都要像米拉日巴尊者那样放弃一切到山洞里面去修行呢？能够这样作当然是很好的，但很多在家人做不到，因为做不到，所以佛也没有这样要求。简单地说，佛对所有佛教徒只是要求四个字，就是少欲知足。对于出家人和在家人来说，少欲知足四个字的含义不尽相同，作为在家人，我们应该怎样去理解这四个字的意思呢？

我见到的有些人中有这样的情况，一个人拥有三、四套别墅，但这些人却并没有住这些房子，而是很多时候都在办公室的沙发上睡；还有很多人有三、四辆车，但是只用一辆车，其他的又闲置于车库……这样的生活，就不是少欲知足。另外，从整个世界的角度来说，过度地开发能源，过度地砍伐森林等等，这些都是错误的生存方法，也不符合佛的要求。

该怎么理解佛的要求呢？虽然人的生活离不开金钱，如果根本没有钱，现代人更没办法生存，佛也没有说这些生活的基本条件不能有，但佛要求我们，在一般的情况下，个人的生活应当尽量地简单一点、朴素一点，只要能够生存就可以了，不一定要生活得太优裕。这不是说一定要吃不好吃的，一定要穿很旧的衣服，一定要住很破的房子，佛也说了，如果因前世的福报，自己在这一生当中不需要太多的辛苦，不需要花太多的时间，就能过上很优裕的生活的话，也不一定要过很朴素的生活。少花一些精力来追求物质财富，过简单的生活，也就是说不能太奢侈，这样就可以节约很多时间来做很多有意义的事情，这是佛告诉我们的生存方法。

但我们往往会为了一些没有必要的生活，而给自己带来很多的痛苦。譬如说，现代文明病的三大根源——肉、牛奶、鸡蛋，都是根本没有必要的食品，但我们却为了这三大食品而杀了多少生命，给众生带来了多么大的痛苦！我们以前都不知道，都在依照一种不正确的模式生活，以致于给很多众生带来了很大的痛苦！这只是一个比喻，其他方面我们也可以依此类推。

佛在任何一个问题上，都特别讲究不要堕两边，不要走极端。如果生活太穷，就走极端了，只有像米拉日巴尊者那样的人，才能在那样恶劣的环境下修行，绝大多数的人不行；但是，如果生活太腐败，吃多了、睡多了、电视电脑看多了，就会导致各种各样的病。很多医学博士也讲过，因为美国人吃肉吃多了，所以百分之五十的美国人得了心脏病，因而，佛给我们制定的生活模式，就是尽量地简单一点。

另一个关键性的原则，是不能以杀盗淫妄等十不善作为生存方法。在不违背这个原则的前提下，如果生活过得好也没有什么问题，但只有极少数福报很大的人，才能一生当中既不太费力，生活也能过得很好，一般而言，生活过得越好，付出就会越大，所以，佛要求我们尽量地选择比较简单的生存方法。

大家想想，以前没有学佛的时候，自己有没有将生存的方法和生存的意义分开过？我想应该没有。那个时候我们一般会认为，吃喝玩乐就是生存的意义，但佛告诉我们，吃吃喝喝只是生存的方式，而不是生存的意义。

譬如说，一辆汽车的生存意义是不是燃烧燃料呢？当然不是，它生存的意义，就是交通运输，燃烧燃料只是它的生存条件，因为有了燃料它才有活力，才可以做事情。人也是这样，衣食住行等等，是生存的方法，至于生存的意义，学佛的人与不学佛的人在认识上会有很大的差别。

现在我们懂得了佛讲的道理，也在跟着佛陀学习，佛告诉我们怎么做，我们就尽量地去做，虽然我们不能百分之百地达到佛对我们的要求，如果百分之百达到了，我们就成佛了，但我们可以做到百分之三十、五十，能做多少就做多少。做的时候从哪里开始呢？就是从区分生存的意义和生存的方式开始。

吃好吃的食物、穿漂亮的衣服、住豪华的房子不是生存的意义，以后我们只能把金钱等世俗的东西当成维持生命的条件。

不学佛的多数人就没有这样的概念，包括世间的哲学，也根本分不清生存的意义与生存的方法

，真正能够懂得什么是生存意义的人只有佛陀。

曾经有一个有钱的人告诉我，他做一桩生意可以挣几百万，但这对他来说只是在银行存折上面多了几个字而已。这是什么意思呢？他有吃有穿，一个人能用的就只有这么多了，再多几百万、几千万也用不着。我觉得他说得很不错，事实就是这样。当然，如果他把这些钱财拿来做慈善，做一些有意义的事情，那是另外一回事，如果不做这些事情，只是积累很多金钱，这是不是生存的意义呢？不是。

三、生存的意义

生存的意义是什么？关于生存的意义，虽然很多人有不同的观点，但最终的意义，就是要为解脱做一些准备。现在大城市的人都买了各种各样的保险——生病了，有医疗保险；年老了，有养老保险，在一定时间和范围内，这些保险也能起到一些作用，但死了有没有保险呢？没有保险！真正大难临头的时候，很多人就没有任何保险了。当然，如果确定后世不存在，人死了就一切结束了，那么，有养老保险、医疗保险也就可以了，我们不需要为死亡以后考虑，但从人类有史以来到今天，任何一个哲学家，任何一个科学家，都不能真正推翻轮回学说，证明后世不存在，相反，轮回存在的如铁一般的证据却越来越多，这不是什么猜测，而是在活生生的现实生活中看得见、摸得着的东西。我们没有办法回避现实——后世一定存在，既然如此，那我们该怎么办，需不需要为后世考虑呢？当然更需要了。

从现在开始，我们要往解脱方面去想，通过轮回过患、死亡无常等修法来培养出离心，走上解脱道，就是生存的意义，因为真正能够走上解脱道，就彻底地解决了我们的生老病死。如果是大乘佛法的话，不但解决了自己的生老病死，而且也可以逐渐解决所有众生的生老病死，所以，我们要高瞻远瞩，不能只看到现实生活当中的一些蝇头小利，这样我们会彻底失败，很多人就是在这样的情况下，充满悲伤、充满嗔恨地离开了人世，因为他们生前没有区分生存的意义和方式，所以导致了这些问题。如果我们现在仍然做不到的话，将来也会像他们一样，这种失败不像世俗间争权夺利的失败，那些失败是小失败，不是什么了不起的事情，但在我们一生结束的时候还是以失败而告终的话，那就是最大的失败。以后还有没有这样的机会来弥补呢？很难说。所以，现在我们一定要在行动上分清生存的方式和生存的意义。

三年前，我要求大家给我写一份纸条，讲一讲自己每天所作的功课。三年过去了，现在我要你们谈一谈你们在这三年当中的修行体会——有没有实实在在的进步。如果三年当中什么进步都没有，这样下去，再过六年、九年、十二年，也很难有进步。佛教里面讲过一个逻辑，无论是什么东西，如果在一秒钟的万分之一那么短的时间当中一点也不动的话，则在万分之二、万分之三、万分之四甚至万分之万的时间内也不可能动了。同样，如果三年当中没有任何进步的话，六年、九年、十二年、十五年也不会有进步。

我在这两、三年当中讲了很多法，虽然很多人要求我讲密法，但我没有讲。为什么不讲？不是我不会讲，五部大论等非常复杂的逻辑我会讲，密法我也会讲。但对我们来说，这些不但没有太大的用处，你们的思想也会因此而混乱，最终还是找不到一个真正的出路，不能真正体会到佛法的滋味，所以我把那些复杂的东西都抛开了，讲的都是真正的、实实在在的修法，但是你们修了没有，修了以后有没有什么体会？

因为人很多，情况肯定也不一样，有些人会有进步，有些人没有进步，但要看绝大多数是什么样，如果绝大多数的人都比较有进步，那还可以；如果绝大多数的人只是理论上懂了一些道理，但在日常生活中没有去落实，那就没有太大的意义了。这种写纸条的方式对你们来说也是一种鼓励，那么长时间了，如果什么进步都没有的话，大家就会惭愧，想必以后也会认认真真地修行！

修行的目的不是为了健康、顺利、发财，而是为了解脱。只有断除烦恼以后，才会获得解脱。虽然在三年、五年当中彻底断除烦恼不太现实，但减少烦恼没有？即使没有明显地减少，但往减少的方向走了没有？这也是一个问题。我们就从点点滴滴去做，没有必要谈佛的境界是什么，菩萨的境界是什么，《现观庄严论》讲什么，中观讲什么，月称菩萨说什么，龙树菩萨说什么，这些太多了，一生都说不完，寻根问底地去追究这些佛的境界、菩萨的境界没有用。

我也有这样的体会，我们学《现观庄严论》的第一个问题，就是讲菩提心，讲得非常复杂，每一个字上面都有很多不同的观点，不同的观点我都设法去掌握。比如说，菩提心有什么样的分类，分开以后有多少，归纳以后有多少，世俗菩提心是什么样，胜义菩提心是什么样等等，天天研究这些，对一个观点有支持的、有反对的，反对的人用什么样的逻辑，什么样的理论，什么样的教证去驳倒他，驳他的时候这个人又怎么样反驳等等，在菩提心上面花了很长的时间。几十年过去了，我还没有菩提心，这是多么令人汗颜的事啊！但有些人不是这样，他不管菩提心的若干观点，只是去修菩提心，结果人家修成了，我们却没有修成。

作为居士就更不能像我这样，本身居士就没有那么多的时间，短短的时间内，又去听这个法、听那个法，最后一个都不修的话，就像一个人吃东西，吃完了之后却不能消化，结果全部吐出来一样没有任何意思。

我这几年没有讲太多的逻辑，除了针对目前居士容易有怀疑的地方，或必须要说清楚的少数问题给了一些解释以外，其余都是真正的修法，但你们修了没有？当然，如果你们反过来问我，你修了没有？那我很惭愧，我也没有修。从现在起，我们都不能这样继续下去，大家要一起修

，所有人都要修，我要修，你们也要修，这是最关键的。

我们在理论上早就知道什么是生存的方法，什么是生存的意义，但是在日常生活当中还是跟没有学佛的人一样，还是把金钱当作生命的意义。从此以后，我们应该将二者区分开，把金钱看得淡一点，没有以前那么执着。实际上，“金钱”这两个字，包含了很多很多的内容，所有的身外之物，都可以用“金钱”两个字来代表。

我见过很多生意做得比较大的企业家，据他们说，他们的事业不是为了自己，而是为了扶贫，为了弘扬佛法等等，如果真的是这样，也不需要放弃金钱，只是内心不能那么执着。

我经常听到很多居士给我说，希望佛菩萨能给我加持，让我的生意做得更好，让我能挣更多的钱去供养三宝，虽然这个发心不错，但实际上我们不需要用钱来供养三宝。真正的佛菩萨不希望我们有更多的钱，他们更希望我们有出离心、菩提心。对佛菩萨来说，我们有钱无钱无所谓，他们希望我们的是，只要生存没有太大的困难，就一心一意去修行，竭尽全力地把握住自己的生死，这是我们目前的工作。

寂天菩萨在《集学论》中通过引用教证也阐述过一个观点，如果菩萨自己一个人到静处去修行，耽于减少烦恼的幸福、禅定的滋味，而不度化众生，这是菩萨的堕落，所以，如果有了菩提心，事情还是要照样去做，但做事情的目的就不一样了。

有一个比喻可以说明这一点：你们每个人肯定都知道飞蛾，但你们知不知道飞蛾为什么投火？挡都挡不了，冒着被烧死的危险，一定要投到火里面去，它是不是要故意自杀呢？不是，它就是很喜欢火，所以一定要投到火里面。

这不是上帝的安排，也不是无因无缘，因为其它的蝴蝶对火就不那么敏感。也许从现代生物学或医学角度来说，有一些物质方面的解释——在飞蛾这种昆虫身上，有一些对火非常敏感的物质。现在的所有事情都是用科学来解释的，但最关键的原因却不是这个。

所有事情都有因缘，因缘有远的因缘和近的因缘，也叫做远因和近因。远因是很早以前造成的一种因，近因就是当下的因，现在我们从物质方面所作的所有解释都是近因，它的远因是什么呢？是飞蛾的上一世非常执着自己的相貌，或是非常喜欢漂亮的人，特别地执着色蕴，无论是男的女的，无论是对谁，这样下一世就会投生为飞蛾，飞蛾投火身亡的原因就是贪心。

我们都是凡夫，死了以后一定要投生，非投生不可，连佛都挡不了，如果佛能够阻挡，今天我们肯定不会在轮回里，佛已经把我们全部度完了，但事实却并非如此。作为凡夫，谁都不能选择一定要投到哪里——一定要做人，一定要做天人等等。为什么我们一定要反反复复、不由自主地投生呢？这肯定不是我们的本愿，如果出于自愿的话，那绝对没有一个众生愿意投生为畜牲，更没有愿意投生到饿鬼、地狱道的，但地狱里面却充满了无以计数的众生。为什么呢？因为我们对轮回有贪心，这是很简单的道理。

对不太了解佛法的人来说，怎么样走解脱道，是一个非常复杂的问题，解脱在哪里？解脱的路线怎么走？地球上的任何一个地方，都可以通过地球仪、地图来查找路线，但解脱的路怎么走，就似乎显得很麻烦。但是，依靠佛的教诲就不是很难。就像一条街上的所有人都在往前走，其中一个人一下子掉头往回走一样，在轮回的道路上，所有的众生都是往前走，往前走走到哪里呢？走到地狱、旁生、饿鬼道等处，但修行人却往回走了，往回走，走到哪里呢？就是要回归自然。

现在不是很多人说要回归自然吗？但世人所回归的“自然”，不是真正的自然，真正的回归自然，就是走解脱道，放弃对轮回的贪欲心。目前我们需要的，就是出离心。从今天起，我们不能把金钱当成生存的意义，也不能把传统观念当中的儿女家庭、天伦之乐等等当作生命的意义。

对一个凡夫来说，生命轮回非常痛苦。也许有些人不一定承认，他们没有经历过太多的痛苦，拥有一些暂时的幸福生活，就自以为是地说，我的生活已经是人世间最顶峰的生活了，什么极乐世界、解脱，我根本不需要！但他们看错了，他们目前的幸福生活并不是永恒的，这是他们对轮回的认识不够造成的。具体的道理我不讲，在人身难得、死亡无常，尤其是轮回过患里面讲得很清楚，通过观修我们就能知道，如果这样一直往下走，前途是非常可怕的，所以我们必须回头！

从现在起，为了获得解脱，我们必须放弃那些世俗的金钱、名利。当然不是全部放弃，释迦牟尼佛在显现上也天天托钵化缘，天天要吃饭，当然，佛吃不吃饭肯定是无所谓的，但在众生的眼里，佛也会如此示现，凡夫就更做不到彻底放弃世俗生活，但除了生活以外，我们还要有一个坚定不移的决心——走解脱道。在此基础上，哪怕念一句咒，就已经开始回头了，走一步是解脱道，走两步也是解脱道，走得越多，离解脱越近。依照我们以前的方式生活——不回头一直往前走，就会离解脱越来越远。

这样说起来虽然很简单，但是做起来也不是很容易，出离心比菩提心容易一些，所以我们先易后难，能做到的先做，释迦牟尼佛的方法也就是这样，不能把最难的东西先推给你，否则所有的人都会灰心失望，能做到的先做，做完以后再做其他的。譬如说，出离心生起了，就修菩提

心；菩提心有了，就修空性；显宗中观的空性了解以后，就提升到密宗大圆满的层次，这是最踏实的路。

虽然我讲的这些内容，是针对刚刚学佛的人而言的，但我想很多人还是需要的。让你们讲什么是出离心，什么是菩提心，你们多数人都会讲，考试能及格，但是在实际行动上及不及格？我想我不及格，你们及不及格？如果不及格的话，那我们还是需要实实在在地修。

前几年我讲了出离心和菩提心，去年又讲了很多空性的修法，今年又回到最基础的地方，像幼儿园的小朋友一样从头开始学。你们是不是有点不理解，但我认为这是需要的，你们可以想一想，自己是不是需要调整一下？在实际行动上，你们是不是把最基本的修法修好了？空性、大圆满离我们还很远，所以你们不要要求修最高的法。

我不给你们布置其他的作业，你们每个人都有很多文字上的作业，再不能多了，但是我也给你们安排一个作业：你们要认真地思考一下，这两年修行的进步是什么。过一段时间我要考试，考试的内容，就是问你们有没有菩提心，有没有出离心，在出离心、菩提心上面有没有什么进步、收获，内心深处有没有获得什么佛法的利益，这是修行人最基本的成就。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光四 如何做一个标准居士(一)

如何做一个标准居士(一)

今天我们仍然不讲什么密法、大圆满等等，还是讲一个最基础、最简单的内容。也许你们中的很多人会有点失望：“唉！又讲出离心，我都听腻了，没有什么值得听的。”但我认为：对我们这种人来说，出离心比任何修法都重要，菩提心就更不用说了。虽然空性的修法、大圆满的修法很重要，但任何事情都有一个过程，若按照它的程序去作，则会有所成就。如果程序、次第乱了套，就不会有什么结果。同样的，佛法的修法也不能乱了套，所以，我们有必要继续巩固基础，更何况有些人甚至连基础都没有打好。基础都没有打好的话，就更不存在什么巩固不巩固的问题了，所以，我们还是有必要反反复复地讲出离心。

难道反复地讲就会有出离心了吗？不是。讲了以后还是要去修。等大家基本上有了出离心和菩提心以后，才可以讲其它的法。有没有出离心和菩提心，不是由其它人去判断，就是由我们自己去判断。

讲法和听法的目的，都是为了让大家能有一点进步和收获。如果没有收获的话，讲再多也没有用，因此，我还是讲一些基础的知识。

今天我们讲的题目，就是“如何作一个标准的居士”。你们也许认为：“喔！这个很简单，我都作了七、八年、十几年的居士了，这有什么好讲的？”但是，虽然当了七、八年、十几年的居士，究竟是不是标准的居士，这就不好说了。所以，今天我们就简单地讲讲“如何当居士”。

梵文的居士一词，读作“A0?!:”。中文翻译为“邬波塞迦”或“优婆塞”，二者实际上是一样的。“邬波塞迦”是什么意思呢？“邬波”就是亲近、接近，或者恭敬的意思；“塞迦”的意思是善业、善法、善。翻译为中文，就是亲近事。本来“事”的意思很广，包括事业、事务等等，但此处是指善法、善事。居士的意思，就是接近、亲近善法。善法究竟是什么呢？从小乘的观点来看，是指阿罗汉。居士就是亲近阿罗汉——还没有成为阿罗汉，是一个预备的阿罗汉。换言之，在座的各位应该是预备阿罗汉了。但我们有没有预备，那还得看看够不够标准，够不够资格。如果是一个具格的居士，那就是一个预备阿罗汉。

预备阿罗汉需要具备什么样的条件呢？

我们就从三个方面简单地谈一谈：第一个是居士的见解；第二个是居士的修法；第三个是居士的行为。有了见解、修法、行为之后，自然就有了果。小乘的果就是阿罗汉；大乘的果就是成佛。我们今天不讲果，只是简单地讲讲居士的见解、修法和行为。

一、居士的见解

居士的见解可分为三个层次。

(一)最低的见解

最低层次的见解，就是需要有世间的正见。世间正见有两点：第一、深信轮回。即深信轮回、前生、后世都是存在的；第二、深信因果。这两个叫做世间的正见。从见解的方面来说，这两个就是标准居士的最低见解。如果具备了这两个世间正见，就可以说我们在见解方面已经达到了最低层次的标准。

虽然这是最低层次的见解，但佛也说了：任何人具有这样的世间正见，则此人于千世中不堕恶趣。千世是什么概念呢？现在就是我们的第一世，然后第二世、第三世……一直乃至千世。这是佛亲口说的，所以很重要，它是我们整个修行见解的基础。

1、深信轮回

生命轮回是佛教当中的一个极为特殊的课题，虽然其它宗教也曾提到，但都不及佛教那么完整。在轮回方面，佛教已形成一套完整的学说，所以，在居士的标准见解中，第一个就是深信轮回。关于这方面我不多讲，虽然我们以前并没有专题性地讲过轮回，但世间也有很多有关前世今生方面的书籍，你们可以参考。今天，我们就简单地谈一下轮回。

首先我们谈谈，人死了以后是什么样的状况？从外表上看，人死了就是一具尸体，没有呼吸、没有心跳，所以，医学上判断死亡的标准，就是心脏不跳动，没有脉搏，没有呼吸。但从佛教的观点来看，这些只是最初步的死亡阶段，还不是真正的死亡。人活着的时候，可以感觉到他的呼吸、心跳。死亡开始的时候，首先消失的就是这些，但实际上他还没有死亡，有些人在心跳停止了以后，还可以继续活两天、三天、四天。以医学的观点来看，在大脑细胞死亡以后，人就没有办法再活了，但这个说法已经被推翻了。被谁推翻的呢？并不是经由辩论推翻的，而是被一些现实的、活生生的东西推翻的。

什么东西具有这么大的说服力呢？就是让自然界或者让事实说话，这是最具说服力的。因为很多人“死”了以后，经过两、三天又苏醒了，虽然医学上界定的所有死亡标准都具备了，但“亡者”还是复活了。现在这种情形到处都有，其实佛经上面早就记载了，包括显宗、密宗都描述过这种情形。

在世俗人的心目中，死亡是一件很简单的事。其实不然，人死了以后还要经过很多很复杂的过程，我曾经简单地讲过一个“中阴的诀窍”，再进一步讲的话，就是密宗的“中阴解脱”，这个我们暂时不讲。我今天想让大家知道的，就是在人死了以后，他的意识还会继续下去。

在没有身体支撑的情况下，人的精神或者意识永远都不可能独立。即使在中阴的时候，都有一个意形身——就像作梦时候的身体一样。

人死了以后，肉体和意识就分开了，那个时候，在亡者的肉体上立即就分出一个身体，一个非常透明的身体—意形身。它是意识的载体，众生在中阴漂泊直到投生之间，一直依靠这个身体。投生的时候，不论投生为畜生还是人，意身和意识二者都会一齐前往，所以，前世的很多信息就会带到后世去。

现在这种情形到处都有，最近我也看见过几个例子，这是千真万确的事实。如果没有证据，我们也不会说，我们绝不可能瞎编一个故事来骗众生。佛教徒是最客观、最实事求是的。包括佛所说的话，如果不符合现实，文殊菩萨、无着菩萨等论师都会加以解释，说明这不是佛的真正的意思。当然，佛不可能有错误，这些不了义的话都是度化众生的一种权巧之说。既然佛的话都要这样解释，我们就更不可能无中生有，瞎编乱造一个故事来欺骗众生。

一次，在某县城附近，有一个判了死刑准备枪毙的犯人，正押往刑场的路上，不料刑车发生故障而不得不停了下来。

当时，附近一所寺院的活佛和一个女人正好路过，看到了这个死刑犯——他被绑在车上，旁边还有很多士兵。那个人看了看他们两个，然后笑一笑。

不久，这个女人怀孕了，几个月后生下一个小孩。小孩一生下来，脑后无缘无故就有一个伤疤，别人一用手指去碰，小孩就会痛得大哭。当这个小孩长到二、三岁刚刚会说话的时候，他就说出那个死刑犯的名字，并说自己就是那个人。他自幼就非常怕警察。现在这个小孩长大了，他的后脑勺已经没有伤疤，但这一块头发却是白色的，到现在都是这样。对于前世的很多事情，他都记得清清楚楚。

前世特征移转到后世的例子，在国外也有很多。国外出现这种情况时，很多人就会到警察局去查前世那个人的档案—被枪毙时子弹射击到哪个部位等等，这些全部有纪录。核对以后，一个个都被证实了。

前世枪毙时身上留下的伤口，为什么会移转到后世的身上去呢？关于这个问题，全世界只有佛法才能够解释清楚，其它无论是宗教也好，哲学也好，科学更不行，没有一个学说能够说得清楚。大家都知道，研究一个课题，要花很多的人力、物力、财力，所以必须要有个交代，否则不敢去作这个实验。很多的科学、哲学在面临这个问题的时候，都只能搁置一边不管。因为很多研究者知道说不清楚、解释不清楚，一定会失败，所以他们不敢追究下去。

佛教怎么解释这种现象呢？很简单。现世肉体上面的特殊标记，是通过前世死的时候出现的意形身这个载体，而把很多前世的信息带到下一世的。比如说，我们用无线电话的时候，发话人说的话是一段声波，声波可以转换成电磁波，电磁波可以传到对方的手机里，又再把它转成声波。接听者听的时候，发话者讲的所有讯号全部听得一清二楚。这是谁传过来的呢？在发话者与接听者中间，有一个肉眼看不见，实际上却存在的东西，是它在传递这些声音。

意身不是血肉之躯，而是意识的产物，就像幻觉一样。虽然现在我们看到的这个身体是最粗大的，但是，通过密宗的一些修法，可以让这个身体变成跟意身差不多的身体。这种身体不会生病、没有死亡……这就是密宗里面讲的金刚身。

我认为：用一些现代科学发现来解释这些现象，可以解释得比较清楚。比如说，我们现在眼睛看得到的光和物体是很粗大的。当这些光降到一定水平，或物体划分为细小的微尘时，就成了不可见光或不可见的微粒，但实际上它是存在的。在这个宇宙当中，存在着很多不可见的东西，只是以前的人没有发现而已。

我们的身体也是这样——我们现在的身体没有经过加工，是一个很粗糙的东西，有衰老、病痛、死亡……但是，一旦通过修法，这个身体也可以降到不可见的地步。这个问题今天不讲，今天我们要讲的，是中阴的身体。在前世与后世两个肉身之间，依靠意身这个灵魂的载体，可以把前世的很多信息带到后世，所以，前世身体上的很多东西都会在后世的身上出现。

最近我又看到另外一个例子：在某寺院附近有一个孩子，一生下来他的肺、气管就有问题，呼吸的时候，气管里发出呼呼的声音，属于先天性的肺病。他今年才四岁，在他刚会说话的时候，他就说出一个人的名字，并说自己就是那个人。同时，小孩非常清楚地记得那个人生前的很多生活细节。

那个人是怎么死的呢？他得了肺炎，就在医院里面死的。前世那个人得肺炎而亡，后世这个小孩又有先天性的肺病，两者之间到底有什么关联？无因无缘是绝不可能的。任何一个事物都有因有缘，无因无缘的巧合是最束手无策的解释。说不通的时候只能说：这是巧合，这是偶然的现象，没有什么关联。但这些并非巧合，都有一些因缘，只是我们没有看到而已。

这些情况的发生也不是局限于藏地，如果仅仅发生在藏地，那就会说：喔！藏族全民信佛，这些事肯定是捏造出来的。事实并非如此。如今，连西方都有很多诸如此类的案例。现在我们不是凡事都效法西方吗？再加上现今是个信息爆炸的时代，每个人都能很轻易地得知全世界的讯息。我们不能像以前那样，很轻率地用一句话就全盘否定—这是迷信、骗人的。事实上，现在这些问题的确令很多科学家感到头痛不已。

最近我看了一本名为《走进真实》的中文书，策划者召集了全世界五十五位一流的科学家、哲学家、基因学家等等进行广泛的研讨，并作了一个系列电视报导。其中就提到了很多目前比较先进的概念，但讲得不是很清楚。有很多科学家都对以前的很多说法表示怀疑，因为这类的例子、数据太多了，而且全是活生生的事例。科学讲的不就是数据嘛！数据不仅仅来源于实验室，在人们生活的周遭，处处充斥着数据。像前述的这些实例不也是数据吗？我们理应把这些也纳入研究的范围。

以前我也说过，通过很多数据，现在我们愈发感觉到：佛的轮回学说、宇宙观或者世界观，才真正是跨世纪的思想，它一直都遥遥领先于科学之前，从未曾落后过。今天我在这里讲，基本上大家都认同，但这不是仅仅让佛教徒承认的，包括有良知的非佛教徒，也应当承认这一点。

当然，承认不承认是主观的、个人的问题，最重要的，是客观的证据。既然国内外都有很多类似的例子，我们总不能都用一句“巧合”来搪塞吧？哪有这样的巧合——后世的小孩不但身体上有特殊的标记，而且清清楚楚地记得前世那个人的很多其它人根本不可能知道的生活细节。在全世界所有的学说、逻辑当中，只有佛能够用生命轮回的理论来解释这些现象，所以，作为居士，首先要相信生命轮回，这是居士的最低见解之一。

2、深信因果

佛告诉我们：普通人最好不要去观察因果，因为普通人观察因果不一定能得到正确的答案，并会对因果产生怀疑从而导致痛苦。包括有神通的人，都只能看见一部分因果。有些外道也有神通，虽然他们的神通有局限，不像佛那样广大、全面，但他们也有一些神通。这些外道通过有限的神通观察到：一个一生当中都行善的人，死后却堕入恶趣—地狱、饿鬼、旁生道。他们由此推知，因果是不存在的，如果因果存在，一生都在行善的人，死后就不会堕恶趣，所以，他们就生起邪见，认为因果不存在。有一部佛经专门讲外道的这些错误。他们究竟犯了什么错误呢？

以前我们就讲过：因果不是今天作，明天就成熟；或者是这一生把种子播下去，下一世就成熟。因果中间有可能会间隔很长很长的时间，即使有神通的人，也只能知道一个片段，而不能完全了知因果。如果通过其它的方法来观察，就更加困难了。一般人只能间接地了解因果，想要直接去了解的话，除非是有很深广的神通。

如此说来，我们是不是没有办法证明轮回、因果的存在了？办法是有的。比如说，科学家要研究一个很细微的粒子，他首先需要一个电子显微镜之类的仪器，光靠眼睛是没有办法的。同样，法称菩萨在因明的《释量论》中就讲到：在观察因果的时候，由于我们的眼睛看不到，耳朵听不见因果的存在，所以，我们首先就得依靠佛的语言。但佛可不可靠呢？佛说的会不会有什么漏洞呢？因此，我们首先要证实佛说的绝不可能有错误。具体的证明过程，在《释量论》、《量理宝藏论》里面都有。

因明里面讲了很多很多推理的方法，但最关键的核心，就是要证明佛说的话是可靠的。如果我们佛教徒都认为：喔！佛说了算，佛说了不需要观察的话，那就没有必要读那么厚的一本书了。

因明里面没有信仰的成分，就是针对一个完全不相信佛的人(当然在文化层次上肯定要有一定的水平)，面对面、实事求是地讨论若干问题。因明里面的“因”，就是指证据或者数据。因明就讲因和数据，不讲信仰。通过一步步的推导，最后证实—佛说的不会有问题，不会有错误。只不过在有些时候，针对某一类众生的想法，佛也会说一些适应他们的话，这是由闻法者千差万别的文化背景、思想状况等等所导致的，是度化众生的一种方法。佛自己也说：你们不能认为经书里面的内容百分之百都是正确的，有些不符合现实，是我故意这样讲的。

除此之外，佛真正说的了义之法，即使到现在都找不出任何瑕疵。多数现代人认为，在二十一世纪，科学等各方面的进步和成就，已经很了不起了。但是直到今天，我们有没有发现佛说的话里有任何一个错误？没有。佛的人生观、世界观等等，一直都走在科学的前端。科学和佛法相比，反而有一定的距离，至今仍远远落后于佛教。这不是我在信口开河，只要是公正的地方，无论任何一个场合，面对科学家也好、哲学家也好，我都敢说这种话。

虽然了解因果的最终方法是这样，但我们也可以侧面地去了解因果，比如说，同样聪明的两个人去做同样的事情，有同样的条件、同样的关系，但结果一个人成功，另外一个人不成功，这是什么原因造成的呢？很多人会说是巧合，但是不是巧合呢？佛说：任何一个事物的因，都有近因和远因。远因发生在久远的时空，近因则发生在当下。

比如说，我们今天生病了，这个病的来源有可能是一万年前或者几千年前的某种原因，这个叫做远因，我们看不见；近因则是现在我们不讲究卫生，或者是饮食失当等种种客观原因导致的。远因和近因的结合，导致我们的生病。现代人往往只看近因，而忽略了远因，所以很多事情都解释不清楚，仅仅从物质方面解释，就有很多事情现在没有办法证明。随着科学的日趋发达，以前很多学者的理论，比如我们熟知的牛顿的很多理论都已经被推翻了。由于科技不断地跃进，不少的学说都无法逃脱被超越、被推翻的命运，但为什么千百年来独有佛的学说屹立不动呢？

因为佛是证悟者，已经攀上智慧的圆满顶峰，由制高点往下俯瞰、往下解释这些事情，所以佛法就不需要什么改革，也不会有什么革命性的新发现，佛法永远不会随着时间的推移而被淘汰。科学等世间学说确实有这种需要，因为它是由低处往上走，从无到有、越来越好，一直都是往上发展的。第二个相信因果的主要依据就在于此。

除了佛的语言以外，是不是根本没有办法证明因果的存在呢？也不是。还是有的，但最主要的是，佛告诉我们，一个凡夫去观察因果存不存在，他最后是得不到结论的。比如说，在没有任何仪器—电子显微镜等等的情况下，想看看原子以下的粒子，比如说质子、中子、夸克等等到底存不存在，我们的眼睛能找到答案吗？不可能的，反而，如果我们过度地相信自己的眼睛，我们会认为：喔！我的眼睛看不见，哪有什么质子、中子？哪有什么微粒的运动？物体是静止的，我明明看到它是不动的。哪有什么运动的电子？这样就想当然地否定了微粒及其运动的存在。西方哲学在二千多年当中一直有这种观点，后来慢慢有了电子显微镜等等，利用这些科学仪器就可以看到事实的真相，所以很多人才相信了。当科学知识和常识发生冲突以后，科学必须通过仪器与研究成果把常识推翻，之后才能建立一个比较理想的见解。

同样的，我们需要的不是仪器，而是逻辑与推理方式。因为现代人非常傲慢——过度地相信自己的眼睛、鼻子等器官和仪器。眼睛传给自己的任何一个信息，都无条件地相信。眼睛说是白色，就认为是白色；眼睛说是红色，就认为是红色。问题就出在这个上面，这种思想把我们束缚了。我们一直都认为：我的眼睛看得见的才有，看不见的就没有，就是神话故事。如此一来，我们的思想就得不到解放。

佛法也要用“解放思想”这个词，谁要被解放呢？凡夫要被解放。因为凡夫过度地相信自己的眼睛、耳朵，所以看不到世界的真面目，看不到时空的真面目。现在我们要推翻的，就是自己的眼、耳、鼻、舌的见解，以及所有世俗间的见解。因为今天我们在讲最低层次的因果，所以没有必要讲这么深。现阶段，我们就是要相信佛的话，相信因果是存在的。不能凡事都轻率地归结：这个是巧合，那个也是巧合。反正自己说不清楚的，都是巧合。这样一味地固执己见，就根本看不到事实的真相。

任何一个事物都有近因和远因，比如说，这个手表的近因，是手表制造厂工匠的手艺，但它最终还是要回归到我们的意识，只有意识的习气爆发的时候，才会出现手表，这就是远因。但我们只能看见它的近因。至于远因，谁肯承认这个手表是从我们的心里产生的呢？如果一提到这个话，大家就认为是唯心主义。其实不是唯心主义，理由我以前讲过了，今天就不再重复。

佛法跟基督教等其它宗教最大的差别，就是在任何一个问题上都要有强有力的、实实在在的证据或者数据，有了以后才可以接受，否则就不接受，所以，中国的有些老一辈学者曾经说过，我们对佛法的信任不是迷信，而是智信。说得很好—不是迷信是智信，由智慧产生的信心。

但基督教却不是这样，从它有史以来，没有一个人能够真正证明上帝的存在，但基督教还是要求信徒必须无条件地相信。虽然爱因斯坦、费曼等世界着名的科学家都说了：科学没有办法推翻上帝的存在。但仅仅科学不能推翻就能成立了吗？不是。你自己应该提出一个证据来说服人，人们才能相信；仅仅是科学不能推翻，就可以承认了吗？当然不可能。这就是佛教与基督教不一样的地方。

很多人觉得：平日念念佛，在观音菩萨的圣诞日、佛的圣诞日，背着一个罗汉包到庙里去烧烧香，手上戴一串佛珠，这就是居士了。我们心目当中的居士就是这样的，实际上不是这样。难道背一个黄色的罗汉包，手上戴一串念珠就是阿罗汉的预备了吗？当然不是啦！要想变成阿罗汉的预备，就得从见解、修行、行为上全方位地与众不同。所谓与众不同，当然不是说我们已经是佛菩萨，而是说要跟一般的凡夫有所不同，至少在认知上有些不同，这才可以说是接近善事。这是居士最低最低的见解标准，再没有办法低了；再低的话，就没有什么见解了。

我们具不具备这些最低的见解呢？在任何时候，我们都要问自己：第一个、我有没有深信因果；第二个、我有没有深信轮回。如果没有，就没有居士的见解了。

佛说：见解就像人的眼睛；修法和行为就像人的脚。先用眼睛看，然后脚跟着走。如果眼睛看不见，那往哪里走呢？怎么样走解脱道呢？解脱道在哪里我们都看不见，就像盲人一样，那怎么走路呢？所以，没有见解一切都免谈。如果连最低的限度都达不到的话，就根本不是居士，至于修法就更谈不上了。

佛法不像世间的知识，世间的知识不一定用得上。比如说，如果我们在大学里读一个专业，以后再改行的话，说不定整套知识都用不着了。佛法不是这样，学到的就要去用，如果不用，学了也没有价值，等于没有学。我们讲佛法，就是要讲修行、见解上面的体会。如果要谈有没有进步，也要从实际的体会、实际的经验上去观察，这是很重要的。

(二)中等的见解

中等的见解是什么？中等的见解就是中观的空性。不是证悟中观的空性，证悟当然更了不起。此处不是指证悟，而是指能够了解、理解中观空性。比如《中论》、《入中论》等中观论着中讲到的空性、无我，或者没有那么广的，诸如我去年讲过的麦彭仁波切的《人无我的修法》、《法无我的修法》，还有《心经》等比较简略的空性。如果有空性的见解，就是中等的居士见解。

所有的佛教术语，都有严格的意义。按照严格的梵文意义来解释，“见解”不是指一个模糊的观念，而必须要坚定不移、深信不疑。比如说，对无常有坚定不移的认识，认为每一个事物都是无常，绝对是无常，没有一个例外。有这样坚定不移的信念，才叫做见解。其它的概念都不叫见解，而只是一个概念。

总结一下刚才的内容，就是说：我们对轮回有没有坚定不移的认识？对因果有没有坚定不移的认识？如果有的话，那我们至少具备了最低层的居士见解。如果不但具备这一点，而且在此基础上对人无我、法无我、空性也有坚定不移的认识。虽然还没有真正证悟，但深信不疑，认为任何一个物质都是空性的，这是不容置疑的。有这样坚定不移的认识，就是空性的见解，也是中等的居士见解。

证悟和见解有什么差别呢？佛教认为：坐禅时候体会到的感觉，一般不叫见解，而叫做证悟或者智慧——无我的智慧、空性的智慧；从禅定中出来以后，平时在日常生活当中也有这个观念或认识—毫无疑问，一定是空性，一定是无常，这一般不叫智慧，以智慧和见解来区分的话，就叫做见解。

证悟和见解我们都需要，如果不信因果，又怎么会信因果不虚呢？如果不信轮回，连轮回自身都站不住脚了，还谈什么下一世、轮回痛苦等等呢？都没必要了。所以，人身难得、死亡无常、轮回过患等等，都建立在此二者的基础上。

中观的证悟和见解也是这样。如果能在坐禅的时候深深地体会到空性，就叫做证悟。

“体会到”是什么意思呢？比如说，头疼的时候，这个疼是什么样自己能亲身感觉到，这不是书本上写的——因为什么神经、什么细胞出了什么问题，有什么样的反应，就称为疼——现在不需要书就完全能感受到痛，这就不叫见解，而叫证悟。从这个状态当中出来以后，在我们的心里还会留下一个非常深刻的印象：虽然我现在没有刚才的体会，但是，在我坐禅的时候，深深地体会到一切法都是空性，所以，现在我看到的这些东西就是空性。有这样坚定不移的信心，就叫做空性的见解。空性的见解与空性的智慧，这两个要分清楚。

中等的居士见解，就需要有这样的境界。大家有没有？自己去观察。如果中等的见解没有，下等的见解也没有，从佛法、修行上来说，就等于没有眼睛；如果有下等的见解，虽然目前还没有空性的见解，那就还没有完全失明，我们的眼睛至少能看见一点东西，虽然不是看得很清楚，但是能看见一点点。

(三)上等的见解

上等的居士见解是什么呢？就是光明如来藏和密宗的见解。密宗的见解我们暂时不讲。密法认为：一定要有基础才可以听密法；没有基础，听了也没有用。所以就不讲了，以后再说。

我去年讲过的那些空性修法，我认为就是密宗的观点、密宗的境界，至少是密宗境界的一部分。你们一定认为密宗有什么与众不同的东西，一直要求我讲密宗，如果真的有一天我讲密宗的话，到时候有可能你们会失望的。你们会发现原来也没有什么别的东西，以前讲的那些就是密宗，只是改了一个名字而已，其它没有什么不同。只是你们自己不相信，没有修；如果修的话，这个证悟就是密宗的证悟。如果有密宗的观点或见解的话，这就是居士最高的境界，最高的见解。

没有一本书里分过什么居士的下等见解、中等见解、上等见解，上、中、下是我分的。我为什么这样分呢？我是根据佛的一转*轮、二转*轮、三转*轮的核心内容来分的。

一转*轮基本上讲的是轮回、因果等等，如果你们有这种见解，就是低层次的见解；二转*轮主

要讲的是无我、空性，如果你们有无我、空性的见解，就是中等的见解；当然，密宗是所有佛法里面最高的境界，证悟了密宗，再也没有更高的境界了。

居士的这三种见解大家有没有？你们一定要反省一下。如果没有，那以后到底要不要当居士？想当的话，要怎么样当？凭什么来当？这很重要。我们不是靠外表，而是靠内心——内在的修行、智慧等等来当居士。在外表上，我认为你们还是要和普通人一样，不要脱离“群众”。你们都要上班，单位上的同事怎么样，你们就怎么样。除了一些原则性的问题不能跟他们同流合污以外，其它方面尽量顺应大众，这样别人可能会开心一点。如果整天背一个黄包包，拿一串念珠，拒人千里之外的样子，只会让别人避之唯恐不及，我们没有必要这样，在内在、精神上与众不同就够了。

以前很多人认为，精神是不值得考虑的，物质才是实实在在的，精神没有什么研究价值，从而忽略了精神。其实并非如此，在量子物理当中，精神占了很重要的地位。你们翻一翻量子物理的书籍，看看德国物理学家海森堡怎么说的。我上个月见到一个美国博士，是在大学教佛学的。他说：当我怎么讲都讲不通唯识宗的时候，我就跟学生说：“就是海森堡说的观点”。海森堡的说法比较接近于唯识宗，但唯识宗并不等同于海森堡的观点。

科学家们已经认同，越进入微观世界，精神就越有地位。现在谁再像以前那样说“精神算什么，它只是大脑的产物”之类的话，就已经不可能再占据什么统治地位了，所以，精神是最关键的。打个比方说，一部电脑要做一件事情，全靠软件程序；同样，一个人要做一件事情，不论修行也好，做世间法也好，全都是精神在推动。如果没有精神，人不就死了吗？所以，精神是非常非常重要的。

以上是居士的三个见解。

二、居士的修法

(一)戒律

居士的修法，是从守戒开始的。守戒也是一种修行，而且是最关键的。

我碰到过很多的居士，虽然已经皈了依，他们也自以为当了好多年的居士，但居士五戒还没有受，这是不合理的。要当居士，就要有戒律，这是最关键的。

比如说，要在墙壁上画画，墙壁是最关键的，没有墙壁就根本没有办法画画。同样，戒律是所有修行、智慧的基础。虽然戒律有很多的层次，但我们不能连一个戒律都没有，只要有一些自己能够持守的戒律就可以了，不是说你们统统都要守出家戒。如果没有戒，就不算真正的居士，所以要守戒。

很多人一听守戒，就觉得非常害怕：唉呀！一守戒很多事情就不能做了，好可怕！其实并不是这样。大家都知道，每个国家都有法律，法律实际上也像戒律一样，是控制一些人的疯狂行为的手段。但却没有人说国家不应该有法律，有了法律以后就不自在、不自由了，这个太可怕了！大家都认为法律是需要的，没有法律的话，这个社会就乱套了。比如说，如果没有交通规则，在人口拥挤、车水马龙的大街上就会交通拥堵甚至发生交通事故；因为有了规则，我们才可以比较顺利地上路。戒律也是一样，对一个修行人来说，守戒是必不可少的第一步。

(二)四个外加行

修行首先要修什么呢？就是修四加行。这是最关键的。

你们知不知道波音747飞机有四个发动机，每个发动机有八万公斤的推动力，总共是有三十二万公斤的推动力，有了这么大的推动力，它才可以承载那么多东西。如果一个发动机不行了，三十二万就减少了八万；两个发动机出了问题的话，就只有十六万公斤的推动力；如果三个发动机不行了，而飞机又在青藏高原上空飞行的话，飞机就有可能会撞到山上。你们好好想想，如果飞机在地面上没有这四个发动机是什么状况？肯定飞不起来；如果在空中四个发动机同时没有了是什么状况？飞机一定会坠落下来的。同样，倘若没有四个加行，就没有推动力了。推动力把我们推到什么地方？就是推到解脱道上面，所以，我们一定要修四加行。

现在有些地方的某些人在传授佛法的时候，居然给一些居士说：你们的根器非常好，不需要修四加行。居士们都不知道，听了很高兴，于是到处宣传：“我是利根，根本不需要修四加行。我的上师说了，我有可能前世已经修了，所以现在不需要修了。”
反之，如果有人给他们说：“你一定要修加行，不能不修”这样的话，大家都不高兴。

为什么会有人这样说呢？因为你们喜欢听这种话，所以他们自然会迎合你们说这种话；如果你们都不喜欢听奉承之语，自然就没有人会对你们说。大家都担心说出去的话会令对方不高兴，如果我说“你是利根，你不需要修加行。”会令你不高兴的话，我肯定不敢说了。

当然，如果对方说的“可以不修加行”之类的话对你没有什么影响，那也没关系；但若你也真的这么认为：“我已经很不错了，不需要修加行了。”那就糟糕了！

你们可不可能不需要修四加行呢？不可能的，一定要修加行。

前几天我碰到一个人，他说他在一个地方闭关了六个月。我问他修了什么？他说他的上师对他说：“不需要修出离心，不需要发菩提心，你在鱼市场看到那些鱼时，就念念经，给它们洒点甘露水就可以了，这就是菩提心。出离心、菩提心不需要修，你只需要放松、看心就行了。”
我不禁惋惜地对他说：“你在山上的六个月全部浪费了，没有任何意义！”当然，话也不能这

样说，他那六个月也不是做别的事情，还是在修法嘛，至少他认为是在修法，所以肯定不是纯粹的浪费。但我为了打击这种说法，所以才这样说，但若说不是浪费也很难。在六个月当中完全放松，麦彭仁波切在《定解宝灯论》里面也说了：我们从无始以来到今天都在放松——想说什么就说什么，想做什么就做什么，什么都不加规范，所以今天什么收获都没有。那样散乱，就不可能有什么进步，再这样放松下去会有什么结果呢？你们自己看看麦彭仁波切的《定解宝灯论》，说得非常清楚。所以，四加行是第一个必须要做的功课。四加行修好以后，出离心就有了。前几天我也说过，三千大千世界的所有凡夫都往前走，但是，一旦有了出离心，就有了一百八十度的转变。到那个时候，我们就会往回走。不修四加行，我们就不可能回头。

(三)五个内加行

四个外加行修完以后，就要修五个内加行。很多人在修加行的时候，先不修外加行，而先修内加行。为什么先修内加行呢？因为内加行当中有很多计数，要完成一定的数量。很多密宗上师在传法之前，会先问你有没有修完五个内加行，如果说修完了就可以传；一般不会有人问你有没有修外加行，所以有些人就把四加行丢了，只修五加行。这样的修法不是很好，以后大家无论是刚开始修加行也好，或者是重新修也好，还是先修四个外加行。

释迦牟尼佛转*轮的次第也是这样：第一转*轮的核心思想，就是人身难得、死亡无常等等，只是在此基础上加了无我的修法，其它就没有了，所以，我们修的时候，第一个就要修外加行。外加行修完了以后就修内加行。做一个居士，特别是学藏传佛教的居士，这两个是一定要修的。如果实在是年纪太大、体力不支的话，像顶礼这样的修法可以不修，而用其他修法来代替。

(四)念佛

在修加行的同时，念佛也很关键。所有的居士都要念佛，不要说居士，连高僧大德都念佛。

有些人认为：念佛是那些没有文化的老太太、老头子的事情，有知识、有文化的年轻人怎么可以去念佛？我们应该修更高档的法。

这是错误的想法。念佛是一定要念的，谁也不能放弃；同时要修四个外加行和五个内加行，这两个修完了以后，就可以修空性、修密宗，但这是以后的事情，修加行才是我们的当务之急。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光四 如何做一个标准居士(二)

如何做一个标准居士(二)

(五)修法的重要性

培养出离心修四个外加行，这是下等的修法。下等的意思，是最基础的意思，并不是说出离心是很下等的、不值得修的。出离心是我们走向解脱的第一步，是最基础的修法。

出离心修完后，中等的修法，是大乘显宗的修法，也就是修菩提心，并在此基础上修无我空性。这个修法为什么是中等的修法呢？因为，这个修法还没有涉及到最上等的修法，比如像密宗的生起次第、圆满次第、大圆满、大手印等修法，所以这个修法也不是最高的；又因为这个修法比小乘的无我修法、出离心的修法要高一层，所以属于中等的修法。

对我们来说，最关键的还是出离心的修法。没有出离心，修什么样的法都不能成为解脱之因。如果我们有了出离心，行善、念咒、放生之类的善事或者修行才会成为解脱之因。

上次我们也谈到过，为什么我们要流转轮回，这个问题我们一定要思考；我们为什么活着，这个问题也要去思考，这两个是很重要的，但很多人都拿不出答案。

很多人都想知道，我们为什么是人，不是牛，不是马，牛马为什么是牛马而不是人；很多人也想知道，我们为什么活着？生存的方式和生存的意义到底是什么，但除了佛法以外，没有一个人能真正地找到这个答案。

这两个问题虽然只是一个常识，但这两个常识对我们的修行却有着直接的关系，所以要思维这些内容。思维之后就会知道，我们流转轮回的原因不是别的，既不是像基督教所说的是上帝的安排，也不是无因无缘，那是什么呢？就是我们的贪心——贪欲的心，它让我们流转于轮回当中，这是第一个问题的答案。

第二个问题的答案，生存的意义是什么？生存的意义只有求解脱，解决生、老、病、死的问题，自利利他，除了这些以外，其它任何一个事物都不值得成为生存的意义。

这样思维好以后，就会生起出离心，这个修法是下等的基础修法。虽然是下等的修法，对我们目前而言，却是最重要的修法。我们很多人不一定有出离心，虽然自己认为有出离心，但实际上有没有很难说。如果没有出离心，就不可能走上解脱道。

下等修法——人身难得、死亡无常等外加行修完后，就会生起出离心，出离心生起后，中等的修法就是菩提心和空性。

菩提心的具体修法，我曾经讲过很多次，很多人都有《慧灯之光》，以前没有听过的可以看书，所有菩提心修法当中最具体的修法，就是那些修法，不需要再讲了。

上次提到过，我们现在预防很多问题的方法是什么呢？就是买养老保险、医疗保险等很多保险。买这些保险的目的，就是预防万一遇到了什么问题而提前作出的准备。但是，有些更需要保险的问题，我们却没有保险。

大家认真思考一下，我们所作所为的一切，就是为了生存——短短十几年、几十年的生存。但十年、二十年过去后，在我们死了以后，我们的生命相续还会存在，那时我们会没有任何准备和保险。

这个时候最需要的真正的保险是什么呢？就是菩提心。菩提心是我们永久的、终极的保险。为了整个生命轮回，为了保证我们的安全，我们需要买一个这样的保险。这个保险不是拿钱去买，而是要用慈悲心去修，有慈心、悲心才可以修菩提心。很多大乘经典里面说，一旦有了菩提心，并且没有舍弃这个菩提心或者菩萨戒，此人永远也不会堕入恶趣，这是肯定的，所以菩提心很重要。

菩提心的重要性这两年我讲得比较多，大家基本上知道这些道理，但只是知道而已，实际上有没有菩提心很难说。即使有，但够不够标准也很难说。

如果没有菩提心，或者只有一个造作的菩提心，没有标准的菩提心，就缺少了最关键的保险。我们现在买的所有保险，都是暂时性的，在这样的情况下死亡，因为没有任何可靠的保险，没有任何的准备，我们的投生就会非常危险，所以，仅仅从自己的利益来说，在这方面都一定要有准备。这个准备首先就是菩提心，然后在此基础上修空性和无我。菩提心也叫做大悲心，空性见也叫做智慧，菩提心和空性见是佛教的精华，二者的有机结合称为“智悲双运”。

一个凡夫如何修智悲双运呢？我曾经也讲过，在没有修空性的时候，先修慈悲心、四无量心；通过四无量心的修法，生起世俗菩提心；世俗菩提心发起来以后，就去受菩萨戒，这样心相续中就有了菩萨戒与菩提心，智悲的“悲”就具足了；然后是证悟空性——进入空性状态时，不会有明显的慈悲心，因为对我们这种初入道的修行者来说，慈悲心毕竟是一种思维，一种分别念，而空性状态是不允许有分别念的。

没有分别念的空性和有分别念的菩提心怎么双运呢？在没有修空性之前发过菩提心，受过菩萨戒，而且这个菩提心和菩萨戒一直都存在，在此基础上再证悟空性，就是智悲双运。因为，虽然在进入空性状态的时候没有明显的分别念，但由于之前已经具备菩提心、菩萨戒了，现在这个菩提心和菩萨戒依然存在，此时心相续当中既有菩提心和菩萨戒，也有证悟空性的智慧，意识的一半是菩提心，另外一半是空性，这就叫做智悲双运。一个凡夫的智悲双运就是这样。

如果能达到这一点，就是中等的修法。我们现在有没有这种境界？每个人都要好好想一想。当然，如果你们问我：你有没有呢？很惭愧！我现在还没有，但正在朝这个方面努力。虽然现在还没有，但至少在往这个方向走，至少心里面有这样的需求，有这样的希望。你们现在有没有？如果没有的话，那有没有往这个方向走呢？如果没有往这方向走的话，你们想想会是什么情况。

你们天天吵着要讲密宗，讲大圆满。我为什么不讲？我不讲是为了对你们负责。我虽然没有证悟密宗、大圆满，但嘴巴上讲还是没有问题的，但这样的讲法不会有什么效果，不会有什么实际的作用。你们如果不好好珍惜、不好好修行或者不好好护持密乘戒的话，反而会有一些害处，而且弊大于利。所以，我先不讲很高深的密宗修法。以前很多的高僧大德，真正实修开悟的人说过，佛经上也提到过：如果真正能够体会中观的空性，其实也就是密宗大圆满或大手印的部分见解，就已经很不错了。

你们总是说太忙了，没有时间修出离心、菩提心与空性的修法，这就是在认知上出了问题，我们的价值观有问题。因为在大家心中的天平上，金钱的分量还是比解脱的分量重，两者权衡的结果，还是选择了挣钱，所以没有时间修行；如果在我们的心目中解脱的地位高于金钱的话，我们就不会说没有时间修出离心、菩提心之类的话了。

在家人当然有很多事情要处理，肯定没有出家人那么清闲，但是，如果意志坚定的话，还是可以抽出时间。我知道，你们当中的很多人还是比较努力的，只要肯努力就好，修行不一定那么快就有什么结果，我们也不需要急着要结果。只要往修行这个方向努力，就肯定会有结果的。

以前我也给你们讲过这个故事：华智仁波切的一个弟子在山里闭关了九年，就是专修菩提心。在九年的过程当中，一直住在山里，不跟外界接触，专修菩提心。可想而知，他们有那么好的根基、那么好的环境、那么好的上师，还得修那么长的时间才有菩提心的话，我们绝不可能一、两年就修出什么结果来，但是，只要能往这个方向走，已经有了起步的话，那也很不错，最关键的就是有没有开始修。

我们一定要清楚，此生是我们唯一的机会，这个机会一旦错过了，以后什么时候能够再有这样的机会，一万年？十万年？或者百万年？谁都不知道。

你们经常说：我去问了空行母，空行母跟我说什么什么；我去问了瑜伽士，瑜伽士跟我说什么什么。我也不否定空行母和瑜伽士的神通，但轮回的问题不是空行母和瑜伽士能够彻底了解的，唯有佛才知道轮回是什么样、因果是什么样，这个人的前因是什么样、后果是什么样。其它

人就算知道，也只是一个局部，所以我认为没有必要去问谁，主要是自己去掌握。掌握什么呢？唯一的就是菩提心。

如果真正有一个不造作的菩提心的话，我敢保证，从此以后这个人绝不可能堕落，至少不可能堕落地狱、饿鬼、畜生三恶道。这样就只需要考虑怎么样去度化众生，为了众生我要做什么事情，而不需要考虑我以后会怎么样，我会不会堕地狱、会不会投生为饿鬼等等。

很多人买了养老保险、医疗保险，甚至连一部车子每年都要保险，但为什么我们不为自己的来世保险呢？生病了如果没有保险的话，也不是不能解决的问题；再说我们也不一定有机会老，即使老了，到时候也不一定会过得很苦，这些都不是太大的问题，但有一点可以肯定，那就是我们肯定会死，死了以后肯定有轮回，到时候我们肯定没有什么保险，这三个都是可以肯定的。所以，我们应该好好思维一下该不该修菩提心、空性，这是相当重要的。

我相信居士们都相当虔诚，大家对上师、对佛法充满了信心，信心非常充足，甚至有点偏高了，所以，如果肯修的话，有这样的信心再加上一定的努力，就肯定可以修出来。无论是出离心也好、菩提心也好、空性的见解也好，都是修出来的，绝不是从天而降，自然而然就冒出来的，所以修行非常重要。这是中等的修法。

(六)上等的修法

上等的修法，就是密宗生起次第、圆满次第、大圆满等修法。不过，无论是生起次第，还是圆满次第，全部都建立在出离心、菩提心和显宗空性的基础上。没有这些基础是没有办法修成的，所以我们也不用太着急。如果你们自己觉得出离心、菩提心都修得差不多了，显宗的空性也修得差不多了，自己现在已经是修密宗的时候了，那我当然也不排斥大圆满的修法，能够修大圆满非常好。

但是，在这几年当中，你们有没有听过我非常赞叹大圆满，或者是说我们一定要修大圆满？我想你们很少听我说这样的话，我现在也想不起来有没有说过这种话，即使说也顶多是一、两句。为什么我不说？是不是不重要？当然不是，大圆满肯定重要，但如果我一开始的时候就说："大圆满才是至高无上的、最有用的，其它的法都不如大圆满。"你们哪还有功夫修加行，大家都忙着去修大圆满了！

不过，现在从哪里能得到真正的大圆满就很难说了。以前法王在世的时候，讲了一整套的大圆满理论、大圆满修法，现在公开讲大圆满的，就只有几个地方的一些老上师，但因为这些老上师们年纪太大了，所以现在也不怎么讲了，只是让下面的一些弟子讲。虽然我相信在西藏的山里面，还是有很多不知名但修行境界非常高的人，但我们不知道这些人在哪里，就算知道，他们也未必肯传给我们，所以，现在要获得一个真正的大圆满，的确有很大的难度。不过，我认为这不是很重要。如果出离心、菩提心的基础非常稳固，然后在此基础上，能把去年我讲的中观修法修得比较不错的话，离大圆满也不是很远的距离；但若这些基础修法还没有修的话，那就很难了。

现在却有一些很恶劣的现象，很多居士正在修加行的时候，却有人告诉他们：你不需要修加行，你是上等根基，在前世的时候已经修了加行，现在不需要修了。这样令很多以前发心修加行的人都不修了。简直荒唐之至！

你们想想，五加行是修什么呢？五加行里最关键的就是皈依、发菩提心，然后就是修金刚萨埵，遣除我们的业障。作为凡夫，如果想不修这一系列的修法而获得成就，那是不可能的事。因此，你们还是要一步一个脚印地做，实实在在地修。

这些都是我特别要提出来说的，为什么要说呢？因为，这涉及到每个人的修行和解脱，所以我必须要说。如果每个人真的不需要修加行，也照样可以成就，那我也不会勉强。

虽然我现在没有讲上等的修法，但我们还是要知道：我现在修的是中等的修法，在此之上，还有一个更高的修法，等我把中等修法修好以后再去修。目前只要有这样的发心就可以了。

三、居士的行为

(一)下等的行为

居士的行为也可以分上、中、下三个层次。最下等、最基础的行为是什么呢？首先是受居士五戒，如果不能五戒全受，就在其中选择受一条戒、两条戒、三条戒或四条戒都可以。在受戒的基础上，尽量地断恶行善。十善、十不善我们都知道，《普贤上师言教》里面讲得非常清楚。这是最基础、最下等的行为。

在最下等的行为当中，还有两个问题我们要谈一谈：

第一个是吃素的问题。部分居士也许还没有吃素，如果是这样，就一定要吃素，一定要改变自己的饮食习惯。现在个别的居士，尤其是一些学藏传佛教的居士看到藏传寺院的出家人或上师在吃肉，就认为密宗是允许吃肉的，吃肉没有问题。就这样，很多以前吃素的后来就不吃素了，但这是错误的观点。

我以前也讲过，藏地的僧众吃肉并不是密宗开许吃肉，那是在没有办法的情况下不得已而为之的。因为藏地很多地方气候条件恶劣，不出产水果、蔬菜，加之交通不便，所以很多修行人只

好选择三净肉，但他们也只吃三净肉，不吃其它的肉。

随着交通条件的日益改善，目前我们也在这方面做了一些改善，部分有条件的地方逐渐逐渐有很多人开始带头吃素了。不过在有些极为偏僻的地方，直到现在吃素还是很不方便，既没有水果，也没有蔬菜，尤其是有些牧区，吃素可能还需要一段时间。不可能所有的人马上都能吃素，但这是环境因素所致而非密宗的意思，也不是其它的原因，我相信以后这个问题慢慢会改变的。

然而，生活在汉地的学藏传佛教的居士一定要吃素，现在汉地有这么好的条件，连不学佛的人都吃素，佛教徒怎能不吃素呢？我不知道你们当中有没有人还没有开始吃素，如果有的话一定要从明天开始吃素，除非有非常非常大的困难，实在是没有办法，我想应该不会有这样的困难吧！如果有是另外一回事。

我到很多藏地的乡下去时，也动员当地的牧民们吃素。怎样吃素呢？他们不可能吃“长素”，但每个月的十五、三十，或者是一年当中的佛诞日、成道日等佛教的四大节日，或者一年中这四个节日所在的四个月，或者这四个月当中的半个月不吃肉。你们想想，那些条件、环境非常差的地方尚且如此，你们更没有理由不吃素！

汉地的大乘佛法在吃素方面，就有非常良好的传统，从梁武帝的时候就已经开始了。在这方面，藏传佛教因为环境的因素做得没有那么好；南传佛教因为要托钵化缘的关系，也做得没有那么好。南传佛教的僧侣不是自己做饭，而是每天挨家挨户地托钵化缘，因为这些化缘的施主不一定都是居士，他们当中有吃素的也有不吃素的，所以吃纯素有一定的困难，在这方面他们也不如汉传佛教。只有汉地的大乘佛教把吃素的传统保留得非常好，所以我们现在要继续维持。学藏传佛教，要学好的一面，不要学不足的一面。当然这不能归咎于佛教，而是人的因素，因为人在这样的环境当中做不到，但我们所处的环境已经很优越了，所以没有理由仿效他们的吃肉行为。

第二个问题，是上师、弟子与金刚道友之间的问题。

我现在经常遇到这类情况。比如说，有些居士刚刚接触某个上师的时候，认为这个上师很不错，然后就依止并接受了一些灌顶和密法，后来因为种种原因，对上师产生了负面的看法，甚至有不好的态度，师徒之间产生了矛盾，然后都很担心有没有犯密乘戒等等。很多人来问这方面的问题。

这个问题我以前在“金刚上师与灌顶”这个专题中讲过，你们多数人也看了这篇文章，也听了课，但看一次不一定能记住，所以，这方面我们一定不可掉以轻心。

还有一个更严重的问题是，我遇到过一些以前学佛学得比较虔诚的人，过去一直认为自己的上师或道友是非常非常好的，后来因为看见个别人的不正当行为，就感到非常失望，以至于不学佛了。

有关这些问题，该如何取舍呢？首先我要说明的是，没有一个普通人的整个行为，能够代表佛法，这一点我们一定要承认。如果非要有谁来代表佛法的话，我想：观音菩萨可以代表佛教的慈悲；文殊菩萨可以代表佛教的智慧，除此之外，任何一个普通人都无法代表佛教，所以你们不能这样以偏概全。如果因为个别人的行为不好，就归咎于佛教或者藏传佛教，然后不学佛了，就是一个极大的错误！

释迦牟尼佛是全知，他早就考虑到这个问题，所以很早以前就告诉我们，判断是非的准则，是依法不依人。如果你发现佛法有什么问题，你可以说我原本以为佛法是很好的，但是，我在佛法中发现了问题，所以不学佛了。如果是这样的话，你是有道理的，你可以不学佛；但是，如果你是因为某个上师的行为或者金刚道友的行为不好，便因此不学佛了，这就不合理。

上师、金刚道友的行为，是他们个人的行为，并不能代表佛法，也不能代表藏传佛教，这一点我们一定要划分清楚。要学佛，可以自己好好学，不去管别人的是是非非。以后你们也不要轻易地把自称是上师、活佛的人看成佛，像法王如意宝这样的上师我们当成佛是完全无误的，是合理的，但一般不是很了解的那些活佛、上师、堪布，我们既不能随随便便当成佛，也不能看到一点过失就毁谤。如果你觉得有必要依止，就按照密宗的要求，在接触的过程当中慢慢去观察。密宗本身有明确的规定：依止一个上师一定要观察十二年，密宗里面讲了很多上师的标准，依照这些标准，在十二年的时间当中仔细观察，如果这些标准都具备的话，才可以依止。依止之后，就不能再产生什么邪见，一旦产生邪见，自己的修行就无法获得长足的进步。

当然，我以前依止法王如意宝的时候，没有经过十二年的观察，你们可能也没有观察十二年。对法王如意宝这样的上师不观察是没有问题的，这是我们的运气很好、福报很好，因为我们遇到了一个不可多得的好上师。不过，是不是每个人都有这么好的运气，就有点不好说了，所以，我们认为：依止上师之前一定要观察；如果没有依止的必要，我们也不观察别人的过失，别人有过失或有功德，在短期当中不一定观察得出来，就算能够观察出来，对我们的修行也没有什么帮助。

学佛是要学佛的行为，不是学金刚道友或其他人。上师或金刚道友不好是他们的过失，不是佛法的过失。这一切错就错在我们自己——以前我们没有按照密宗的要求去观察；现在又违背密

宗的要求去毁谤，这样可能永远都修不成密法，只能修修出离心、菩提心等修法，所以，大家在这个问题上一定要特别小心。

(二)中等的行为

中等的行为是什么呢？中等的行为是利益众生。在菩提心的基础上，尽量地利益众生。虽然大乘佛教利益众生有各种各样的方法，但归纳起来一共有六种，也就是六波罗蜜多。六波罗蜜多，就涵盖了所有大乘佛法利益众生的方法。除此之外，平时在日常生活当中，凡是我们认为是利益众生的行为，都要尽量去做。

现在很多居士经常问到：虽然自己在发菩提心，但在实际的日常生活中处理一些问题的时候，又做不到自轻他重等等，那该怎么办？其实，佛也没有要求我们今天发了菩提心，明天就一定要去做这些事情，这些都是有过程、有次第的，可以做到的尽量去做，做不到的就暂时放在后面。

比如说肉体的布施，也即把自己身上的肉割下来布施给众生的行为，这是菩萨最高的一种布施，但是佛告诉我们，在没有证悟之前不允许做这样的布施。为什么呢？因为没有证悟之前这么做的话，还是有痛苦的；如果有痛苦，则布施之后会后悔的。我们现在还没有这种能力，所以佛告诉我们先不要布施自己的身体。先易后难，能做到的先做，做不到的可以放在后面。我们虽然发了菩提心，但是在日常生活当中遇到很多问题的时候，不能用菩提心来处理，这是很正常的。因为我们的修行还不到位，不过，我们可以尝试着逐渐逐渐去做；等我们的修行到位的时候，就不存在这样的问题了。

当初释迦牟尼佛也发心：等所有的众生度完以后我才成就。释迦牟尼佛早就成就了，但众生度完了吗？没有。佛是不是违背了自己的发心呢？当然不是。佛和菩萨会发很多不会成功、不会实现的愿，他们为什么要这样发心呢？这就说明他们的伟大——“明知其不可为而为之”，这恰恰说明了佛菩萨度化众生的勇气，而非佛菩萨的过失。

我的意思就是说，佛也没有办法度完所有的众生，把所有利益众生的事情都做完，我们就更不用说了，但在这些利益众生的事情当中，也有很多现在我们肯定能做到的事情，所以，我们就应该尽己所能地利益众生。

利益众生不是外表上摆个样子给别人看，而是要从内心深处真真切切地发起利益众生的心。在清净的发心之上，能做多少就做多少。比如说我们去放生，在外表上看，放生本来是一个利益众生的行为，但是，如果我们为了自己的健康、长寿去放生的话，表面上是利益众生的行为，骨子里还是为了自己。同理，在任何一个问题上，修大圆满也好、修大手印等任何一个修法也好，如果核心是自己的利益，就不叫大乘佛法。有关这一点以前讲了很多，现在不再讲了。

下等的行为和中等的行为，都是我们力所能及的范畴。

(三)上等的行为

上等的行为是什么呢？是密宗的行为。密宗的行为是不可思议的，你们可以看一些藏传佛教的高僧大德、成就者们的传记，从中可以知其一二。虽然密宗的行为很不可思议，但所有的行为都建立在利益众生的基础上。不论从外表上看来是怎样的，却从来没有离开过利益众生的前提，只是在方法、范围、力量方面有别于显宗而已。通过这些不可思议的方法，同样能把众生引导到解脱道上面。

这些行为主要建立在生起次第、圆满次第的基础上，我们现在根本没有生起次第、圆满次第的基础，连什么叫做生起次第、圆满次第都不知道；虽然我们自认为知道什么是大圆满，实际上并不知道，我不知道，你们更不知道。

你们也许会想：大圆满怎么不知道，就是心里面一切都放下，什么都不想、放松，这不就是大圆满吗？这个不是大圆满，以前和尚摩诃衍到西藏传了这样的法，结果闹出很大的矛盾，到现在一千多年了，这个问题都没有消失。

真正的大圆满不是这样，不过，大圆满是怎么样，现在还不是很重要。以后你们的出离心、菩提心修好了，可以去听大圆满。

但是，去年我讲的那些空性修法你们可以修，在修菩提心的同时，就修那些空性修法。这也可以说是密宗大圆满的一种前期修法。这些空性如果修得比较好的话，说不定到时候离密宗也就只有一点点的距离了，当然，这个要观待自己的努力精进。

这里我没有告诉你们具体的密宗行为，只说了上等的密宗行为很了不起。因为这些现在我们做不到，所以现在也不说。

四、总结

总结而言，见解有上、中、下三种，修行有上、中、下三种，行为也有上、中、下三种，总共是九种。上等的见解我们没有；上等的修法至少目前我们还不能修；上等的行为都是密宗的，我们都做不到。不过这也没问题，这并不表明我们永远都做不到，只是目前做不到而已。但下等与中等的见解我们可以有，下等与中等的修法我们可以修，下等与中等的行为我们也可以做，九个见、修、行当中的前六个，我们当下就可以掌握，至于上等的见、修、行，可以暂时放

在后面慢慢地修。

现在藏地还是有一些老一辈的修行非常不错的上师，他们住世的时间也已经不多了，你们当中可能也有以前在法王的座下没有听过大圆满的人，所以，如果你们现在能够找到非常可靠的，真正有资格传密法、传大圆满的上师，也可以提前听一听，也可以提前了解了解，不然以后你们也许会后悔的——在西藏还有那么好的真正的修行人的时候，自己没有去听，现在要听的时候全都圆寂了，这也是很严重的问题。但现在就正式去修这些法，我想还早了一点，我们还是要先修加行，这是很重要的。

不过，这样的上师不是到处都有，一旦依止了这样的上师以后，无论遇到什么样的问题，都不能有任何邪见，密宗的要求就是这样。如果产生了邪见，第一个，就是在密乘戒上会出现问题；第二个，自己的修行也不会增长。密宗的修法，特别是大圆满的修行进步，全都要靠上师的加持，上师的加持又要靠自己的信心，当我们的信心被破坏的时候，修行就不会有进步，所以密宗就有这样严格的要求。事先你们一定要观察，不观察就盲目地依止，说不定会出现更大的问题，到时候就不好办了。

我这次要讲的就是，前六个见、修、行，我们一定要去做；至于后三个，以后自己去闻思修。

如果具备前三个见、修、行，就是下等的标准居士；如果具备中间的三个见、修、行，就是中等的标准居士；如果具备后三个见、修、行，就是上等的标准居士。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光四 如何转病苦为道用

如何转病苦为道用

今天要讲的内容，是生病时的修法。

一、转病苦为道用的重要性

如何将病苦转为道用，是一个很重要的修法。作为佛教徒，如果能有比较高的证悟境界，则疾病、痛苦等等都能妥善地对待；但如果修行的层次没有那么高，则遇到生病或其它的痛苦时，大多数的人都会感到手忙脚乱、无可奈何。所以，我们今天就讲讲这个专门针对病痛的修法。

这个修法是麦彭仁波切为了利益众生，使他们能在生病的时候，把疾病变成积累资粮和遣除障碍的方法而撰写的。

在正式讲解之前，首先我们要特别强调的一点就是——当我们生病的时候，是不是只需要修这些法，而不用去看病呢？当然不是，看病是肯定要看的。不要说是我们，连释迦牟尼佛在成佛以后，也会示现生病，生病的时候也会去看医生，医生还配药给佛陀吃。

佛经上就有这么一则故事：有一次，释迦牟尼佛示现生病，然后去找医生给他配药。那个医生自恃医术高明，所以非常傲慢。他告诉释迦牟尼佛说：这个世界上只有两个人可以解决人的痛苦，一个是你释迦牟尼佛，你可以解决人类精神上的痛苦；另外一个就是我，我可以解决人类肉体上的痛苦。

佛陀为了断除他的慢心，就把他带到喜玛拉雅山的一个地方，让他指认出那里的每一种草药的作用、味道等等，但他却只能辨认出其中的几种草药，其它都一概不知。于是，释迦牟尼佛就从头到尾，把那儿所有的草药的作用、副作用、味道，以及配制的方法等等一一跟他说明。医生听后，深感自愧不如，从此再也不敢说这种大话了。

释迦牟尼佛生病、吃药等等，当然是一种示现，是做给后人看的。实际上，释迦牟尼佛已经圆满了一切功德，早就脱离了生老病死；不用说释迦牟尼佛，就是一地以上的菩萨，也不会真正生病。

佛陀为什么要这样示现呢？就是为了令以后的佛弟子在生病的时候，不要拒绝看病、治疗、吃药等等。

既然生病的时候要去看病、吃药，那我们为什么还需要这个修法呢？这是为了让我们在肉体接受医学治疗的同时，在精神上也有一种转疾病为道用的修法。

一般说来，没有学佛、没有修行的人在生病的时候，哪怕肉体还没有太大问题，精神就已经先崩溃了；由于精神上的崩溃，才导致了很多身体上的疾病。

此外，作为不学佛的普通人，在生病的时候，就只能白白生病，除了一心一意盼望自己能早日康复以外，在其它方面完全束手无策，从来没有想过把疾病当作修行的法门，从来不知道可以利用病来积累资粮、清净罪业，只能想尽一切办法去治疗当前的病，但就算是能治愈，也只是解决了一次的病痛，却不能彻底解决病痛之苦。

但是，作为佛教徒，可以在接受医学治疗的同时，把疾病当作一种修行法门。通过一场病，让自己产生一些新的认识、新的感受；通过这些认识与感受，就可以积累资粮、清净罪业。也就是说，我们不仅可以通过这个修法，来解决当时的病痛，同时还可以把疾病转为积累资粮、清净罪业的方法，从而进一步彻底解决病痛之苦，所以，这个修法是非常实用的。

虽然我们现在没有生什么病，但由于我们还没有彻底脱离生老病死，所以随时都有可能面临病、死之苦。

以前我们讲过十二缘起，在十二缘起当中，老、死二者没有分开，属于同一缘起支。为什么呢？因为，人不一定老了以后才会死，有些人还没有老就死了，有些人老了以后才死，死亡是随时随刻都有可能降临的。同样，虽然现在我们没有生病，但疾病却随时都有可能找上门来，所以最好能提早作好修行上与心理上的准备。只有这样，在日后生病的时候，我们才能利用疾病来作一些解脱方面的事情，因此，生病的时候一定要修持这个法。

二、具体修法

具体的修法包括三个部分：(一)视病痛为功德，从而清净罪业；(二)视病痛为善知识，认真取舍因果；(三)视病痛为修行顺缘，促进六种波罗蜜多的修习。

(一)视病痛为功德，从而清净罪业的方法包括三种思维方式：

1、当我们生病的时候，要这样去思维：从无始以来到今天，每个众生都在充满痛苦的轮回中不由自主地流转不止。我在前几天也讲过，不论是从宏观的角度而言，或是从轮回的每一个阶段、每一个细节的角度而言，轮回都是充满痛苦的。

在这种痛苦的环境下，如果是佛教徒，还要好一点，虽然我们现在还没有彻底地解脱，但毕竟已经开始思维轮回的痛苦，并开始为摆脱痛苦而努力了。然而，对于不学佛的普通众生来说，虽然不情愿轮回，但在轮回的当下，又不会去思维轮回的痛苦，一直都认为在这个轮回当中有什么幸福、快乐可以追求。如此一来，就会将全身心都投入其中，拼命地追求轮回当中的幸福和快乐，但是，由于轮回本身就不存在什么幸福和快乐，所以，想从中获得幸福和快乐，纯粹是缘木求鱼。要知道，所有为了在轮回当中获得幸福所做的一切努力，最终都是没有结果的，我们应该做一些真正有意义的事情。

那么，什么是真正有意义的事情呢？那就是修行。除了修行，再没有什么真正有意义的事情了。这个道理，是很多人不了解，同时也不以为然的。

当然，每个人看问题的角度都不一样，每个人都有各自不同的主观认识，所以不可能所有人的看法都一致，但是，无论这么认为也好，不这么认为也好，轮回本身的真相就充满了痛苦，它的本性就是这样。它的真相不会随着人的主观意志而改变，除非是通过修行从轮回当中解脱，否则它永远都是痛苦的，因为它的本性永远不会有什么改变。

但是，有很多人却并不这么认为，他们认为：轮回当中有幸福、有快乐，充满了可以追求的目标，因此，他们就会把所有的精力、所有的时间，都花在努力获得轮回当中的幸福上面，其它诸如解脱、修行等等的事情，却一点都不去想。我们前面也分析了，轮回本身就不存在什么幸福，既然如此，又怎么可能从中获得幸福呢？这是根本不可能的！我们从无始以来到今天，所有花在这上面的时间和精力都白费了，只有依靠修行而令自他脱离轮回，才是我们的当务之急。

那么，现在我们应该怎么办呢？

就是利用一切机会，哪怕是在生病的时候，也要抓住时机精进修行。

生病的时候怎么修行呢？

首先，就是要了知病痛的功德。病痛是大家都不愿意接受的，它还有什么功德可言呢？它还是有功德的。对于一个修行人，一个希求解脱的人来说，病痛也有很大的功德，而且是世间所谓的幸福、快乐所无法取代的功德。

这个功德是什么呢？

第一个功德是：虽然我生了病，在肉体上感受到了一定的痛苦，但是，如果不是这场比较严重的病来警告我，也许我永远都不会去思维人生的痛苦。以前我也知道有生老病死，却没有这么深刻的印象和体会，以致于把病痛、轮回的痛苦都忘了，一直不断地往外追求，从来也没有为了解决自己的生老病死而修行过。

第二个功德是：如果我一生都没有病痛，一直都很健康的话，那我根本就不会认识到轮回是这么痛苦；如果我不认为轮回是这么痛苦的话，则修行最根本、最基础的出离心就绝对没有办法培养起来。

通过这次生病，让我亲身经历了生老病死的其中之一，我终于深深地体会到：原来人生是如此的痛苦！如果不能彻底获得解脱，在以后漫长的轮回过程中，像这样的痛苦还会经历无数次！

即使我这次生病能够痊愈，但也并不代表我以后就不会再生病，就永远解脱了，在以后的生生世世中，我还会再生病，还可能会生更严重的病。此时此刻，我们就会开始感觉到，轮回不是那么完美，人生也不是那么完美。于是，我们才会开始寻求解决生老病死的方法。

在整个世界上，唯一可以解决生老病死的方法，就是佛法。其他世间的任何学问——哲学、科学等等，都没有办法彻底解决这些病痛。众所周知，科学家们也会生病，最后也都会死去，甚至有些科学家最后会死于精神分裂症，或者是科学至今无法攻克的癌症，因为他们也是普通凡夫，所以在生病的时候，也不会有什么解决办法。

通过这样的思维，我们的眼光自然而然地就转到寻求解脱、解决生老病死的问题上面来了，因此，生病正是培养出离心的一个大好机会。这些都是病痛的功德，病痛确实也有这样的功德。

我们都知道米拉日巴尊者的故事，大家可以设想一下：假设他的叔叔等亲属没有欺负他们的话，他会有这么好的修行吗？决不可能！如果没有叔叔等亲属的欺负，米拉日巴尊者的母亲不会有那么大的痛苦；如果他的母亲没有那么大的痛苦，她也不会怂恿米拉日巴尊者去学咒术；如果她不怂恿米拉日巴尊者去学咒术，他也不至于杀害那么多的人；如果他没有杀害那么多的人，也不会有这么强烈的修行动力；正因为他通过咒术降下好几次的冰雹，杀死了三十六个人以及很多的动物，他的心里才会产生很大的恐惧及压力；正是这些恐惧及压力，才促成他最后的成就。所以，懂得利用疾病及痛苦，是有很大功德的。

2、我们还可以从另外一个角度去思维：如果一个人一生当中都不生病的话，自然而然就会生起傲慢心。

什么样的傲慢心呢？因为身体健康，便会轻视有病痛的人，以致什么都不放在眼里，包括修行，解决生老病死，从轮回的痛苦当中获得解脱等等的事情。自从生了病，才深深地体会到人生的痛苦，故而改变态度，开始去注意这些、在乎这些，所以病痛具有这样的功德，《入行论》中也是这样讲的。

3、第三种思维的方法，是最重要的：佛经里面讲过，释迦牟尼佛所度化的娑婆世界具有五浊，众生的烦恼很粗大，环境各方面相对来说都非常恶劣，是一个充满痛苦的世界，不像阿弥陀佛的极乐世界那么幸福。

正因为如此，当时释迦牟尼佛发心到这个世界来度化众生的时候说道：他所调化的世界中的众生，不论是精神上或肉体上受到任何痛苦，比如说，在这个娑婆世界中生一场病，即使是小至头痛的病，也比在其它清净佛刹中修持很长时间的功德还要大。

头痛会有什么功德呢？

虽然头痛本身没有什么功德，但仰仗佛陀的这种发心，而使娑婆世界中的任何一个人生病，都能依靠病痛清净很多很多的罪业，不仅如此，而且清净罪业的程度也比在其它清净刹土当中修行的程度还高。

比如说，像阿弥陀佛的极乐世界等等，因为它本身就没有痛苦，所以在清净罪业方面的效果自然也没有那么好。

正因为娑婆世界有如此的优越性，所以，有些非常勇敢的菩萨会专门发心到这个娑婆世界来承受痛苦。通过这些痛苦，就可以积累很多资粮，使他们尚未清净的罪业很快清净，这样一来，他们成佛的时间也就指日可待了。这一切，都跟释迦牟尼佛的发心有关。也正是因为在这个世界上生病，比在其它的刹土修行还要好，所以很多菩萨会特意到这个世界来生病。

经常有很多不明就里的人会产生这样的疑问：为什么高僧大德还会生病呢？这个问题的答案有三种可能：

其一、这是一种示现。刚才我们讲过，往昔释迦牟尼佛生病的时候也看病、吃药，也让弟子们为其念经，这在佛经中都有记载。这都是度化众生的方便，是示现给别人看的；

其二、还有一种可能是，虽然这些高僧大德是成就者，但他们的成就还没有达到佛的境界。虽然一地以上的菩萨在肉体上不会有痛苦，然而，停留在一地以下的资粮道、加行道两个阶段的菩萨、高僧大德们，则需要通过这样的方法来清净业障。关于这一点，在佛经里面也提到过，很多阿罗汉死的时候，有的是饿死的，有些是被别人杀死的……，但他们这次所受的果报是最后一次。在这个果报受完以后，他们就彻底清净了业障，再也不会受任何果报，因为他们已经成就了；

第三个答案，是密宗特有的。在密宗的历史上，有些高僧大德生病的方式很恐怖，其圆寂的方式也很残忍，他们的表现，甚至比普通人的表现还差。这是为什么呢？在这些现象当中，有一些特别的意义，之所以这些伏藏大师，或真正的密宗成就者，会特意选择残忍的形式来生病或者圆寂，是因为通过这种方式，就可以遣除一些佛法的违缘以及众生的灾难。

至于那些高僧大德生病的原因到底是其中的哪一个，我们无法猜度，只有他们自己才知道。

因为很多人有这方面的疑问，所以在这里顺便提一下，但我们这次讲课的目的，不是要去追究高僧大德是怎么样生病，或高僧大德为什么要生病等等问题，而是要让大家在生病的时候清醒地知道：虽然我不是故意到这个娑婆世界来生病的，但通过这次生病，肯定也可以清净很多业障，所以我应该高高兴兴、欢欢喜喜地接受这个病。

佛经里面还特别讲到：宣讲、听闻如来藏的人，或者是修空性的人，可以依靠头痛这么小的痛苦，来清净下一世堕地狱的罪业。关于这一点，佛经上有很清楚的记载，这是佛亲口宣说的，我们应该相信佛的金刚语。

虽然大乘修行人的修行层次不一样，大家有没有证悟空性也不好说，但每个人都应该算得上是开始修空性、修如来藏的人，所以，对我们来说，病痛未尝不是一件好事。

前面所讲的思维方式，都是具体的修行方法，生病的时候，就要这样去思维。

以上是第一个修法：视病痛为功德，从而清净罪业。

(二)视病痛为善知识，认真取舍因果。

当我们生病的时候，还要思维：如果我们不希求解脱，则在未来的生生世世当中，还会出现很多这样的痛苦。以前我没有想过，也不知道这些道理，现在通过佛的教诲知道了这些道理以后，就一定要珍惜每一次机会，把常人畏惧、回避、讨厌的病痛转为道用。

虽然这次生病对我而言是很大的痛苦，但观待地狱众生以及畜生的痛苦，或者是人间很强大的痛苦而言，实在是微不足道的。如果我不修行的话，以后肯定还要去面对这些痛苦。假如今天我连这么一点小病的痛苦都不能接受，一旦我堕入地狱、旁生、饿鬼道，又将如何去面对这些痛苦呢？所以，我这次一定要为彻底脱离病痛而努力。

对我而言，这次生病是个很好的机会，因为释迦牟尼佛传了法，佛法还在人间，我又幸运地遇到了这样的佛法。如果这次我能够恢复健康，我一定要将余生完完全全地投入到彻底解决痛苦的事业当中，我一定要渡越轮回的苦海；如果我因为这次生病而死去，那我就要在心理上做一个准备。

什么样的准备呢？首先，我要把过去、现在、未来三世所有的身体、财产、善根全部供养诸佛菩萨，然后发愿：即使我这次的病无法治愈，希望以此善根，能使我下一世再遇到这样的机会；不但能遇到这样的机会，而且在下一世不会再像现在这样错过机会，我一定要牢牢抓住机会精进修习菩提道。

在发愿的同时，还要坚定不移地深信：我这个愿力永远都不会空耗，是一定会实现的，因为愿力本身就有这个力量，这个力量永远都不会有什么差错。

然后再思维：虽然我这次的病无法好转，但在这次生病的过程当中，我懂得了这些道理，所以依靠发愿，我将来还是有机会的，然而，还有很多其它的众生却因为没有接受过佛的教导，所以不知道这个道理，他们还要在这个轮回中继续无数次地轮转，还要承受无数的病苦。在此我应该发愿：等我的愿力实现以后，我一定要让每一个众生都明白这个道理，然后帮助他们脱离轮回之苦。

以上是发愿，之后还要祈祷：祈请诸佛菩萨加持我，使我能让所有愚痴众生明白这些道理。

自己身体上受到的痛苦越强烈，度化众生、遣除众生痛苦的决心和愿望就要越强大、越稳固。

之后继续发愿：如果这次生的病能够痊愈，我以后在因果取舍上一定要认真对待。

为什么要这样呢？因为以前我有了烦恼，造了业，所以今天才会生这样的病。如果我早证空性，早解脱的话，今天我也不会生病了。从今以后，我不能再继续造业，我一定要依靠这个身体去修行。

由上可知，这个修法主要包含了两个部分：首先是发愿，或者是发誓、下决心；其次就是祈祷，祈祷诸佛菩萨能够帮助自己实现心愿。

多数人在平时不生病的时候，就什么也不想——不想轮回的痛苦，也不做因果的取舍。一旦有了病痛以后，才开始认真地对待因果，对这些人来说，病痛就成为了他的善知识。

尤其是对讲经说法的法师，修断法(即古萨里修法)的行者，或是其它的修行人而言，生病还是检验修行功力的最佳时机。

在平时没有遇到任何痛苦，一切都很好的时候，我们总是劝别人要修行、要如何如何……，一直自认为自己是一个修行人，并觉得自己很不错等等，但自己究竟是不是一个真正的修行人呢？这次就可以见分晓了。

如果我们在病痛的折磨下，也能真正用上前面的那些修法，那就可以自称为是修行人；否则，如果发现自己并没有承受病痛的能力，这次病痛就成了一种警告，它告诉我：现在你连面对一个这么小的痛苦都没有办法，可见你的修行程度还不够深，你以后不能老是原地踏步，一定要继续往前努力，一定要修行！一定要进步！

以上所述，即是具体的修法。

病痛转为道用可分为上、中、下三种不同的层次：

1、上等的修法，是通过证悟空性和禅定的能力来转为道用。

比如说，即使是在生病的时候，一个真正证悟大圆满的人一旦进入大圆满的境界，就根本感觉不到任何病痛。对有些大圆满的修行人而言，死的时候病痛越强烈、越厉害，就越殊胜。

为什么呢？因为，如果他身体上的病痛越剧烈，他的头脑就越清醒，所以很容易进入大圆满的

境界；反之，有些人在死的时候没有什么病痛，像是睡着了一样，其实这并不是件好事。为什么呢？因为没有明显的痛苦，所以这些人在死亡之际头脑就不是很清醒，如果修行不到位，则很多修行的境界都会忘掉，如果这样，他们就无法修持中阴修法了。所以，在死亡的时候，肉体上的痛苦越大越好。

另外，如果是禅定修得非常好的人，也不会有这种问题。

总而言之，具有禅定和证悟的人，就可以转病苦为道用，对他们来说，生病根本不是什么痛苦，但是，这个层次离我们还有很远的距离，对我们而言，难度也有点大。

2、中等的修法，是通过修持自他相换等菩提心修法，或者是如幻如梦的修法来转为道用。

如果证悟空性的修法修得好的话，在生病的时候也可以把病痛看作是如幻如梦的。虽然这种人的证悟和禅定境界没有上等修法的修行人那么高，但他们还是可以把病痛转为道用。

3、下等的修法，就是前面所讲的两个修法。为什么是最下等的呢？因为，这是每个普通人都可以做得到的，即使是我们这些没有证悟空性、没有很稳定的禅定功夫的人，也可以做得到，所以是很基础的病痛转为道用的方法。

以上是第二个修法。

(三)视病痛为修行顺缘，促进六种波罗蜜多的修习。

该修法可分成六个阶段：

1、布施波罗蜜多

修法和前面的差不多。生病的时候，首先要思维：我们的身体都是有漏法，从无始以来到现在，已经经历了无数的痛苦，但我们却不知道这一点，仍然执着这个身体。实际上，这个身体是无常的东西，它是很多东西的组合体，并不是一体的。

如果仔细观察就会了知，在我们的身体上面，根本不存在所谓的“我”，但因为有了无明，于是我们就执着这个身体；由于贪执这个身体，故而就产生了很多烦恼；由这些烦恼，又引起了很多的病痛……，从现在起，我再也不执着这个身体了！我要把这个身体布施给魔鬼、非人等等的众生。

布施的具体修法，是五加行里的古萨里修法。如果能按照古萨里的修法从头到尾修一遍，就可以产生以下功效：第一、可以减轻自己的病痛；第二、可以积累很多的资粮；第三、如果这个人的寿命本身就有障碍的话，通过这个修法，就可以遣除他的寿障。

以上所述，为布施的修法。

2、持戒波罗蜜多

我们可以思维：如果没有病痛，我就会生起很多的欲望；为了满足这些欲望，我就会做杀、盗、淫、妄等等的恶业，但是，因为有了这些病痛，我就没有能力去做杀、盗、淫、妄等等的恶业了，所以，依靠疾病还可以护持自己的戒律。

同时还要思维：这次我不去做杀、盗、淫、妄等恶业，是因为在生病的过程当中没有能力去做，但我不能仅仅满足于此，即使在康复之后，我也一定要严格护持戒律。

以上所述，是持戒的修法。

3、忍辱波罗蜜多

首先应当思维：这个病痛不会无因无缘地产生，这是我以往造业的果报，所以我只能忍受这个果报。

在忍受病痛的同时还要发愿：但愿以我的这个病痛，能减轻或者消除一切众生的痛苦。

这是忍辱的修法。

4、精进波罗蜜多

在生病的过程当中，很精进、很用功地修这些法，并发心：我一定要用功地修！

这就是精进的修法。

5、禅定波罗蜜多

禅定波罗蜜多可以分为有缘的修法与无缘的修法两种：

所谓无缘的修法，就是以病为所缘境，然后去看它的本性，亦即通过观察色蕴、受蕴、想蕴等五蕴的每一个蕴，从而抉择出这一切都是空性。

因为这不是书面上的理论，而是在身体真正感受到病痛的同时，就把这个病观为空性，所以，对没有证悟空性的人来说，就显得比较困难。

没有证悟空性的人该怎么办呢？就用前面所讲的推理方法，逐步把它抉择为空性。

对证悟空性的人来说就比较简单，当病痛的感受一出来，就立即进入空性的境界中，虽然这个时候病痛的现象还没有间断，还会有一点痛的感受，但他的意识已经进入到空性的境界当中了，这就叫空性和病痛的双运，因为病痛的现象还没有间断，但修行者对病痛却已经没有执着了，所以，在此时此刻，病痛对身体也就没有那么大的伤害。

对某些修行人来说，死的时候，病痛愈大愈好，因为病痛的感受愈强，修行人证悟空性的力度

就愈大。当然，这个层次我们现在还达不到，不过，通过持之以恒的修持，慢慢地就可以越来越接近这种境界。

如果不能修无缘的修法，那么，修有缘的修法肯定是没问题的。当我们的身体出现比较强烈的病痛感受时，立即对众生发慈悲心，这就是有缘的修法。具体修法如下：

首先思维：在这个世界上，有很多众生都在承受我现在所感受到的这种痛苦，甚至有些生命所承受的痛苦，比我的痛苦还要强烈成千上万倍。我现在遭遇了这么一个小的痛苦，都感到如此苦不堪言，那么，其它众生就一定更痛苦、更悲惨。

然后真心诚意地发愿：愿这些众生能早日脱离这些痛苦，这就是悲心；愿这些众生能早日重获健康、获得幸福，这就是慈心。

我们可能做不到无缘的空性修法，但有缘的慈悲心修法肯定每个人都做得到，希望你们能认认真真地修持。

以上所讲，是禅定的修法。

6、智慧波罗蜜多

所谓的智慧是指什么呢？简单的说，就是在生病的时候，能立即意识到要修转病痛为道用的修法。这也算是一个比较简单的智慧。

最重要的是，作为佛教徒，我们应当证悟三轮的本体空性。

什么叫做三轮呢？生病的人、所生的病以及生病这件事三者，佛教就称之为“三轮”。

在没有证悟的时候，我们还不能直接地感受三轮体空，但也可以通过推理，把病人、所生之病以及生病三者抉择为空性，然后把它们看做如幻如梦之法，就是这样去体会。

如果真正能像前面所说的那样去体会的话，则可以将病痛的感受转化为大乐。什么是大乐呢？就是不但没有感到痛苦，反而觉得十分快乐的感受。当然，这种快乐并不是世俗人所谓的快乐，而是证悟空性的一种境界。

以上所讲，是智慧的修法。

作为真正的修行人，即使在其它方面修得不是很好，比如说，在证悟空性方面修得比较差等等，但是，如果能在生病的时候，认真修持六种波罗蜜多，则能将病痛转为修行的善(顺)缘。这样一来，病痛就不再是病痛，而转成了菩提、法身之因。

对证悟的成就者来说，生病和不生病根本没有什么差别。当然，这是最终的境界，我们现在还无法达到这样的境界。

在前面所讲的三种不同层次的修法当中，我主要介绍，并着重推荐的，是其中最简单、最下等的修法。这种修法没有什么高标准的要求，相信我们每一个人，都肯定能做得到。

虽然在生病的时候修这些修法，就不会在精神上受到太大的病魔的打击与伤害，但我们不能把这种修法仅仅当作精神上的安慰与寄托。实际上，这种修法既可以积累资粮、清净罪业，同时在恢复健康方面也有一定的帮助，所以，我们要提前有所准备，如果生病的话，一定要修这个法。这是非常重要的，我们千万不能忘记！

我本人在修行上是非常非常差的，尽管如此，我却知道抓紧机会修行。哪怕打一个针，我都会用这个修法来应对。虽然打针实际上不是什么病，但当针刺进去的时候，还是有点痛的感受，我就利用这个感受来修行。当然，这离证悟空性的境界还差得很远很远，但没有关系，尽量先做自己能够做到的部分。

如果，能够做到的不做，而做不到的本来就做不到，那就非常遗憾了。这样下去的结果，就只会一事无成。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光四 《三主要道论》讲记

《三主要道论》讲记

宗喀巴大师 造颂

慈诚罗珠堪布 讲解

ꔀꔀꔀꔀꔀꔀꔀꔀ 顶礼诸至尊上师！

我随己力而宣说，欲解脱者之津梁，
诸佛经典精华义，一切菩萨所赞道。
不贪三有之安乐，为使暇满身具义，
勤依佛悦之正道，具缘者当喜谛听！
无有清净出离心，求有海乐无寂法，
贪执世间束缚众，故当首先寻出离。
人生难得寿无常，修此可断今生执，
无欺业果轮回苦，修此可断后世执。
修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，
日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。
倘若于此出离心，未以菩提心摄持，

不成菩提乐因故，智者当发菩提心。
思为猛烈四瀑冲，难挡业索紧束缚，
困于我执铁网内，无明黑暗所笼罩，
辗转投生三有中，不断感受三大苦，
成此惨状诸慈母，是故当发殊胜心。
不具证悟实相慧，纵修出离菩提心，
亦不能断三有根，故当勤证缘起法。
谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，
灭除一切所缘境，此人踏上佛喜道。
何时分别各执着，无欺缘起之显现，
远离所许之空性，尔时证悟佛密意。
一旦无有轮翻时，现见无欺之缘起，
断除一切执着相，尔时见解即圆满。
了知以现除有边，以空遣除无有边，
缘起性空显现理，不为边执见所夺。
如是三主要道论，自己如实通达时，
当依静处而精进，速修永久之佛果。
此乃多闻比丘罗桑札巴(宗喀巴)对侄儿阿旺札巴之教言。

一、总述

现在开始讲解宗喀巴大师的《三主要道》，为什么要讲解《三主要道》呢？因为，对于一名向往解脱的修行人来说，最主要的必经之路，就是出离心、菩提心与证悟空性的智慧。除此之外，没有别的更重要的途径，所以宗喀巴大师称之为“三主要道”。

我们都知道，在数以百函的《大藏经》当中，包含了佛陀亲口所说的教言——《甘珠尔》，以及佛菩萨化身的诸位大德所着论典——《丹珠尔》。其中最重要的精华，包括在这三个主要道当中。宗喀巴大师从难以计数的经论当中，归纳出三个最主要的次第。这三个次第，又是汉传佛教与藏传佛教，包括藏传佛教当中的格鲁派、宁玛派、萨迦派、噶举派等所有教派的必修课。

因此，讲述《三主要道》是很有必要的。

现在汉地很多居士都想修行，却不知道从何入手。有些人虽然懂得一些佛教理论，但具体的修法却不太清楚，从而导致了一系列的问题。这次所讲的《三主要道》，主要就是介绍修行次第。在了解修行次第之后，还应该知道具体的修法，所以，在讲完本论以后，我们会介绍一些具体的修法。之后，我们的修行就不会再盲目而无有计划。

三主要道的具体修法是什么呢？其中出离心的修法，是外加行的修法；菩提心的修法，则是内加行的修法之一。换言之，出离心与菩提心的修法，就是内外两个加行；至于证悟空性的方法，则是多种多样的。比如说，禅宗有“明心见性”的方法；在藏传佛教当中，又有《时轮金刚》等密宗续部所讲的气脉明点等生圆次第的修法，这些修法是比较快速的证悟空性的修法；而宁玛巴所强调的，则是大圆满的修法，大圆满修法是直接、极快证悟空性的修法……不管修法怎样变化，却殊途同归，最终的目的，都是为了证悟空性。

藏传佛教所说的“加行”或“前行”是什么意思呢？就是预备的修法。因为，虽然我们最后所需要的是证悟空性的智慧，但如果没有出离心与菩提心的铺垫，就无法证悟空性。在末法时代，众生的业障都很深重，修行人的信心也很薄弱，精进程度与佛陀住世时期相比也有很大的退步，故而必须要有加行的基础。在具备加行基础的前提下，才有机会证悟空性。

人身难得、寿命无常、轮回过患与因果不虚四个外加行如果能够修好，就可以培养起正确的出离心；下一步的工作，就是要培植菩提心。

首先，为了使菩提心增上，就要修持皈依的修法；其次，如果罪业深重，就无法生起菩提心，为了顺利地生起菩提心，就要遣除罪业。遣除罪业最好的修法，就是金刚萨埵的修法，所以要观修金刚萨埵的修法；再次，要生起菩提心，就需要相应的资粮，如果不积累资粮，菩提心也修不起来。供修曼茶罗的修法，是最殊胜的积累资粮的方法，为了更圆满地修好菩提心，就要修持供曼茶罗的修法。由此可见，皈依、金刚萨埵以及供曼茶罗等等一系列的修法，都是以生起菩提心为基点来进行修持的。

当这些修法修好以后，就修好了三主要道的第二道——菩提心；在菩提心修好以后，接下来就是空性的修法。

证悟空性的修法有很多种，既可以选择禅宗的修法，也可以选择密宗的修法；在密宗修法当中，还可以选择时轮金刚的修法，大圆满的修法等等，无论选择哪一种修法，最终都可以证悟空性。但出离心和菩提心的修法，不但任何一个教派、任何一个修行人必须要修，而且修法也基本上是一样的，所以我们别无选择，只能按照固定的方法去修。

只有在证悟空性之后，才能够解决最后的问题。所谓最后的问题，既不是为了过上更好的日子，也不是为了挣更多的钱，就是要解决生老病死的问题，要从轮回当中获得解脱。不但自己获

得解脱，而且要回头去度化更多的众生，让更多的人了脱生死、获得解脱。这就是我们修行的最终目标。

很多人都看过《六祖坛经》以及禅宗祖师的语录，也许有人会提出疑问：为什么禅宗没有提到加行的修法呢？因为，虽然禅宗是非常殊胜的一种解脱法门，但禅宗也像密宗一样，只适合于根基十分成熟的人，如果根基不是十分成熟，即使修持禅宗的修法，也不一定能开悟。因为禅宗里面所讲的，都是后期的证悟方法，而且是很简单的证悟方法。像六祖惠能大师那样的人，都是根基非常成熟的上根，不需要加行的修法，上师一传诀窍，就立即可以顿悟，但我们能那样顿悟吗？很难，因为我们的根基不一样。

因此，就像针对不同的病需要不同的治疗方法一样，不一样的根基也需要不一样的法门，所以就要传授并修持加行的修法。

虽然在《普贤上师言教》与《慧灯之光》当中，讲过外加行的修法，但藏传佛教非常讲究传承，仅仅依靠自己看书来摸索着进行修持，是修不好的。为什么呢？首先，是在修持之前需要学习；其次更重要的，则是因为传承。

传承是什么意思呢？也就是法脉。经由释迦牟尼佛、莲花生大师等传承祖师一代代地传下来的，像河流般一脉相承、从未间断过的清净法脉。在这些法脉当中，包含着我们肉眼看不见，但在修行过程中却可以体会到的来自上师们的无形加持，这对我们的修行是非常重要的，所以在修持密法之前，最好能求得一个清净的传承。

如果实在没有时间或机会得到传承，通过看书也可以先了解一些内容，然后打坐进行自我锻炼，但这还算不上是修法。不过，只要能这样坚持，以后一旦能听到真正的传法，就会感到受益匪浅，因此，作为真正的修法，是闻思修三者皆不可分离的。闻，就是听闻佛法，学习佛法的理论；思，就是在听闻之后，不能把所学的理论当成耳边风，什么也不管了，还要对其进行思维；修，就是具体的修行。

为什么要进行修行呢？因为，佛教理论的真实内涵，特别是其中的空性境界，是我们的语言所无法表达的。为什么呢？因为我们的语言，是由我们的祖先发明的，而我们的祖先都是凡夫俗子，他们的境界始终无法超越眼、耳、鼻、舌、身五种感观的范畴，只能了解眼睛所看到的，耳朵所听到的……而佛的境界却是我们从未见到、从未听到的东西，因而是我们的语言所无法表达的。

既然语言无法表达，那还讲什么空性呢？就像过河需要乘坐渡船，一旦抵达彼岸，就可以放弃渡船一样，通过语言，就可以使我们了解修行的程序，修行的方法，修行的结果，修行的用处等理论上的概念，这样就便于我们更好地修行，但具体的修法，却只有依靠我们自己。

禅宗有一句话“如人饮水，冷暖自知”，其中的“冷暖”，是语言无法表达的东西，只有亲身体会过水的冷暖的人，才能够理解其中的内涵。证悟空性也是一样，只有通过我们自己的修行，才能亲自去感悟、去领会。

至于修行的最终目的，以前也一而再、再而三地讲过，并不是什么很深奥的东西，但为什么还要苦口婆心地讲呢？因为，很多没有经过佛法教育的人，特别是汉地居士，虽然信佛、想修行，但由于不了解真正的佛教理论，因而在修行过程中却失去了学佛的真实意义。为什么呢？因为佛陀所讲的八万四千法门，不是为了使我们这一辈子能过得好一点——挣更多的钱、工作顺利等等，因为即使这一辈子过得再好——生活优裕、环境舒适，但也只是解决了临时的问题。佛教的目的，是为了解决每一个众生都必须面对的、最根本性的问题——生老病死。

大家都知道，从一出生开始，我们就在迈向衰老、迈向死亡。总有一天，我们会面临死亡。虽然人人都不愿意老、都不愿意死，却不得不日渐苍老，最终只有死路一条。

为什么会发生这样的事情呢？其中有一种无形的力量在支配着这一切。关于这种力量，基督教等其他宗教将其解释为上帝或者其他神灵的安排，但佛教却并不这么认为。佛教认为，这就是缘起、业力、因果的作用。因为有了生老病死的因，就必须要产生与其相应的果，这是自然的规律，任何人都不可抗衡、无法回避。

这个问题如何解决呢？这就需要证悟空性的智慧，仅仅烧烧香、磕磕头是解决不了问题的。在证悟之后，由于小乘行人认为轮回很苦，所以就结束了自己的生死，再也不重返轮回，而停留在超越轮回的境界当中。这种境界，就像睡觉一样。我们也知道，有的人可以每天睡十几个小时，在很长的睡眠过程中，也能一直不吃不喝。因为睡眠也是一种境界，如果保持在这种境界当中，就可以不吃不喝。当然，小乘阿罗汉的证悟境界要比这个高的多——更完整、更圆满，在这种境界当中，既没有痛苦，也没有生死轮回，但他们也不会度化众生，而始终停留在这种境界当中，这就是小乘的解脱。

大乘菩萨却并不这么认为，他们在解决了生老病死之后，却并不以此为满足，首先想到的，就是下一步的重要工作——度化无量无边的众生。要度化众生，也要证悟空性。如果自己都没有智慧，未获解脱，都是自身难保的凡夫，又怎么去度化众生呢？所以，首先我们就需要修行，需要证悟空性。

在了解到这些最终目标之后，像我们这些刚刚开始步入大乘道的修行人，一切的所作所为，都应当以此为目标，要往这个方向努力，这就是大乘佛法的修行目标。

现在有些人虽然也信佛，但他们学佛的目的，只是为了今生的健康长寿，生活美满；层次高一点的，就是为了下一世不受苦，不堕地狱等三恶道，能再次投生于人天道，安享各种人天的福报。这些学佛的目的，根本不能叫做学佛，因为这些发心与修法，是与外道共有的。除了佛教以外，通过其他宗教、其他法门，也可以达到这个目的。因此，作为佛教徒，首先就应当端正学佛动机，明确学佛目的。

上述修行目标，并不是像海市蜃楼一般可望而不可及，只要我们能精进修行，就肯定能达到，这是无数先例已经证实过的事实。释迦牟尼佛是第一个成佛的例子，在其之后，印度、汉地、藏地的众多高僧大德不仅自己消除了烦恼痛苦，脱离了生死轮回，同时还度化了无量无边的众生。他们都是从凡夫地开始，经过精勤修道，从而获得成就的。

米拉日巴尊者就是最好的例证。大家都知道米拉日巴尊者的故事，其中有一段是这样描述的：一次，米拉日巴尊者的弟子曾以赞叹的口吻对他说："您一定是观世音菩萨或者金刚手菩萨的化身，所以才会取得如此的成就。"岂知米拉日巴尊者却严肃地回答说："你这样说虽然是想表达对我的恭敬，是对我个人的赞叹，但却是对正法的极大诽谤，因为你们不相信佛法所具有的巨大力量，它能够令一个平凡之人最终成就佛果。"

由此可见，米拉日巴尊者的确是从一名业障深重的凡夫起修，经过黾勉不断的努力，最终成为藏传佛教当中成就卓着之一代宗师的。不仅仅是米拉日巴尊者，包括所有的高僧大德，甚至释迦牟尼佛都是如此。

释迦牟尼佛在因地初发心时，尚是身处地狱饱受苦痛折磨的众生，他就是在被铁轮旋头的悲惨境遇下，第一次发出了拯救其他众生的菩提心。释迦牟尼佛发愿所度的众生，不是阿弥陀佛发愿所度的净土众生，而是像我们这样的，末法时期刚强难化的娑婆世界众生，这与他当初发愿的恶劣环境有很大的关系。

如今，释迦牟尼佛将自己的见闻告知了我们——他如何从艰难困苦的地狱，走向涅盘寂静之光明——只要我们能遵循佛陀的教诲，仿效佛陀的行为，就一定能获得与佛陀同等的成就。

大家也知道，很多前辈在修行之初的表面显现，比我们现在的业障还显得更为深重，既然成千上万的先辈能够做到，我们也一定能做到。我们应当有这样的信心和勇气。

无论作什么事情，信心和勇气是必不可少的。如果缺乏信心和勇气，最终将一无所成，学佛修行也是一样。从高僧大德的事迹当中，我们已经找到了必要的信心和勇气，接下来就是模仿效法他们的阶段了。

必须注意的是，我们千万不能为了个人的解脱，甚至为了今生的安乐去修行，因为，虽然这一生我们获得了学佛、走解脱道的机会，但下一世究竟我们能处在什么样的文化背景，什么样的环境条件之下，抑或能获得什么样的身体，这是谁也说不清楚的。倘若今生没有做好充足的准备，要想将希望寄托在未来，妄想在下一世取得修行的机遇，那是难上加难的，所以，我们一定要为将来作准备。

人不是纯粹的机器或者物质，而是物质与精神的综合体，因而，我们不能只考虑物质层面的，满足肉体的财色名食睡的需求，而不去考虑精神的提升与进化。如果为了肉体的欲望而错过了这次千载难逢的机会，那就是大错特错，这是十分可惜、十分不划算的。因此，我们不能虚度人生，而应当以智慧来作出理性的选择——发誓为了度化一切众生而修行。只有在慈悲与智慧的滋润下，我们的人生才是有意义的。

假如没有智慧与慈悲，只是为了自己的饱暖，为了自己的安逸舒适而生活，佛经当中也讲过，这样的人与畜生是没有差别的，因为动物也能想办法满足自己的温饱。有些动物在适应恶劣环境，在艰苦中求生存，在抚育后代的能力与天赋方面，甚至连我们人类也自愧不如。因此，我们不能像畜生一样毫无生存目标地白白度日。

有些人认为，人怎么可能跟动物一样呢？人类是有思想、有智慧的高等动物，是操纵整个世界的主宰。其实，如果从动物的角度来看，却并非如此。动物们并不认为人类的生活有多么高级、多么上等，只要有草吃、有水喝，他们就心满意足了。他们丝毫也不羡慕人类的生活，不像人类一般有永无止境的欲望，有不可抑制的需求。由此可见，一心追求温饱的人与动物的生存意义就是完全等同的。佛经当中甚至认为，从因果的角度而言，由于很多动物以草食为生，不会像人类一般造作很多杀业，因而比人类活得还稍胜一筹。而人类为了满足自己的口腹之欲，往往会造作数之不尽的杀业，因而在结束今生前往后世之际，其所承载的业力比这些动物要沉重成千上万倍。

一言以概之，最有意义的人生，可以归纳为两个字——智悲。

除了人类以外，包括天人在内的其他五道众生，都无法过上有智有悲的生活。只有在智悲双全的基础上进行修行，才能使我们获得解脱，这正是人生的意义所在。

有些有钱人认为：我有精美华贵的别墅，有价值不菲的汽车，还有一辈子享之不尽的银行存款，这样的生活是很多人梦寐以求的，我为什么还不满足，还要去学什么佛、去追求什么解脱呢？大可不必！但不知这些人想过没有，你们是否已经解决了生老病死的问题，你们能保证自己不衰老、不死亡吗？你们愿意在面对生老病死的时候束手无策吗？我想答案一定是否定的。

既然我们没有足够的力量去迎接生老病死的挑战，去推翻生老病死的压迫；既然我们害怕生老病死的威胁，又为什么不去努力、不去思考呢？如果生老病死并不可怕，我们可以置之不顾；如果生老病死无法摧灭，我们也没有必要作出无谓的付出。既然已经知道生老病死的厉害，又掌握了解决生老病死的武器，获得了超越生老病死的良方，我们就应当充分地加以利用——刻苦修行，力图断除生老病死之根。

世间很多人为了避免年老之际因儿女不孝、体力不支而生活无着，便去买大量的保险，留很多的财物以防不测。既然为了衰老都要作出如此的准备，为了来世又怎么能不作准备呢？这是没有道理的！

也许有人会说，来世是不存在的，所以不必为之打算。但是，我们又怎能否定来世的存在呢？稍有智慧的人都应当明白，我们不能仅凭看不到来世就否认它的存在，因为从古至今，不但没有一个人能证明来世不存在，而且我们还有足够的证据可以证实来世的客观存在。因此，我们不能在迷茫当中度过这一生，而应当作出理性的选择。

什么是理性的选择呢？本论认为，我们应当作出的理性选择，就是修持三主要道。仅仅懂得理论还不够，还要切实地进行修持。

而世间人却不会这么认为，在穷困潦倒的时候，大家都会绞尽脑汁地去挣钱，以为只要有了钱，就什么问题都不在话下了，但事实并非如此。金钱只能满足物质层面的一些欲望，却不能排除精神上的空虚、恐惧、忧郁与孤独。假设一个人只是生活优裕，算不算获得幸福了呢？不算！因为他的精神是空虚的。反之，有的人虽然物质条件很差，但他的精神却是充实的，因为他的精神有了寄托。这种寄托，不是随便找一个就可以的，而应当是准确可靠的，是能够引领我们在轮回的樊笼当中寻求到一条出路的依托。

在物质生活极大丰富的现代社会，很多人在享受舒适生活的同时，却得不到精神上的安慰。在中国，每年有二十万人自杀，这些人不是因为饥寒交迫、缺衣少穿，而是因为精神缺乏寄托所导致的孤独症、忧郁症。但我们知道，通过自杀的愚昧手段，根本不能使这些问题一了百了，而只能使下一辈子更糟糕。如果是真正的修行人，则无论在什么样的艰难困苦当中，也不会软弱无能地选择自杀。综上所述，随着物质生活的逐步发达，精神生活也要随之而提升，并与之相匹配，倘若二者之间失去了平衡，就会引发一系列的问题，所以，我们务必要寻求解脱。

但是，如果所谓的解脱之路并没有把握，无论怎样修持也不会有丝毫感受，看不到一点修行效果，谁也无法证明其结果，这种玄之又玄的神秘方式又有谁会相信呢？即使被人吹捧上了天，有智慧的人也不会随意盲从。但佛法却是实实在在、有理有据，可以使人亲身体悟的。若能认真地按照佛陀所制定的程序去做，即使修上短短的一个月，也必定会有感受与收效。

现在有些所谓的修行人，只是因为一时的冲动或暂时的打击，才迫不得已地跨入佛门。由于对佛法的真正内涵认识不够，虽然刚开始时在修行方面能够保持一定的信心和精进，但如果修持一段时间仍见不到明显的成效，事过境迁之后，就退缩不前，甚至重走老路了。像这样虎头蛇尾的修行，当然不可能有什么体会。这并不是因为佛法本身的能力有问题，而是因为修行者自身的原因。

修行是非常讲究次第的，假如次第发生了颠倒，就像电脑程序错乱了一样，是不会按照正常秩序得出正确结果的。现在很多汉地的佛教徒都对西藏的密法情有独衷，对大圆满、大手印等迅速、快捷的即生成就方式青睐有加，却对这些修法的前期准备一无所知。以为只要一修这些法，就能奇迹般地在一两年之内获得成就，从而忽视了前行的修持。有些居士甚至不以为然地说：我的上师开许我可以不修前行。更为可惜的是，有些居士的五加行已经修到了一半，中途却因为所谓的“开许”而停止了加行的修习，但迄今为止，我们却并没有看到这些人获得任何成就。

在此提醒诸位，如果上师开许你可以不修前行，也就是开许你可以不解脱，因为前行所修的出离心和菩提心，是解脱不可或缺的必要条件。这就像农民种庄稼，如果在种子、土壤、水分等条件当中缺少了一两个，就无法获得收成；或者像电脑，如果其系统程序被删除了一两个，就不能正常运行一样。如果缺少了出离心和菩提心，佛果决不会从天而降，没有因怎么会有果呢？决不可能！同样，如果没有修前行，出离心和菩提心也不会自然而然地生起。

所以，我们不能只想修大圆满而不愿意修前行，更不能寄希望于上师开许自己不修加行。修行的程序不能颠倒，加行的过程不能忽略。如果按照佛菩萨的指点进行修行，是一定会有效果的，如果没有看到明显的进步，这只能怪我们的业障太重。最好的解决方法，就是修金刚萨埵百字明。通过金刚萨埵的修法，就可以减轻我们的业障，在此基础上再去修行，就必定能获得成就。

前面也提到过，凡夫往往缺乏远见，其眼光总是非常狭窄，既看不到生命的过去，也看不到轮回的未来，只看到眼前短短的几十年，所以就不会为出离轮回的解脱着想，而只会考虑自己的衣食住行。当然，想在轮回当中过得好一些，让生活的质量再提高一些，也是无可厚非的，释迦牟尼佛也允许这样，但我们却应当将生存的方式与生存的目标区分开来，决不能将其混为一谈。比如说，住别墅洋房、开宝马奔驰，这并不是生存的目标和意义，而只是一种生存方式而已。如果把这些当作生存的意义，那就太不值得了。我们好不容易来到人世间，除了吃喝玩乐以外，还应当做点其他有价值的事情。

这些有价值的事情究竟是什么呢？在接触到佛法以后，依靠释迦牟尼佛传输给我们的智慧，使我们的眼界得以拓展，不会只看到眼前几十年的短暂利益，而是放长目光，制订出长远的修行计划——逐步将凡夫俗子的精神进化为菩萨的智慧，乃至最究竟的佛智。

这里所说的“进化”，不是指达尔文曾提到过的，物种方面的进化，而是指精神层面的进化。假如没有这样的打算，就算修行一辈子，花了数不尽的功夫，也与解脱毫无关联，那不是太可惜了吗？

虽然《慧灯之光》当中曾反复强调过这一点，但因为我们的习气太重，所以这里再次予以重申，以期引起大家的重视。另外，宗喀巴大师也是这样认为的，因而在宣讲本论之时，还是有必要“老生常谈”一番。

为什么三主要道的第一个是出离心呢？因为，首先我们应当弄清楚，我们今天流转轮回的原因是什么？究竟是谁让我们流转轮回的？除了佛教之外，其他世间的学问——包括东方与西方的哲学与科学，都对外面的世界产生过许许多多的怀疑，但却从来没有对自身的存在有过一丝一毫的怀疑。比如，笛卡儿认为：“我思故我在”，这句话的意思就是说，外面的东西是否存在可以怀疑，但对自己的存在却不能有怀疑，因为“我”在思维，所以“我”必定存在。实际上，他根本就没有打算要否认自己的存在，但佛陀却并不是这样，他不但否定外境的存在，同时也反过来否定自我的存在。这个观点，是从古印度最原始的宗教直至现代宗教从来没有提出过，也从来不愿怀疑的。不但这些宗教没有对这些问题产生怀疑，而且还通过种种错误的逻辑、理由来证明、推断出“自我的存在”，从而使“自我”的观念进一步得到强化。

正因为释迦牟尼佛尚未成佛的时候就对此产生了怀疑，所以才会去观察所谓的“自我”，并由此证悟了“自我”的不存在，从而推翻了长久沉积的我执。

要达到这样的目的，首先必须要有出离心。令我们流转轮回的主因，既不是上帝、造物主之类的神灵，也不是无因无缘的偶然，而是我们自己固有的错误观念。从佛教的平台往下看，世间所有的“文明”，都建立在愚昧、错误的基础之上。因为我们从根本上已经错了，所以不想老也得老，不想死也得死，不想病也得病，想要的求之不得，不想要的却不得不去接受，每时每刻都面临着各种各样的麻烦。

这些错误观念究竟是什么呢？首先最严重的，就是对轮回的贪着、迷恋。尽管大家都清楚地看到轮回中充斥着各种苦痛，却始终执迷不悟，宁可自讨苦吃，也不愿放弃迷惑、放弃轮回，而只想在轮回中过得好一点、健康一点、长寿一点。这些贪执、留恋，就会将我们紧紧地束缚在轮回当中。只有抛弃了这些贪恋之情，才能切断流转轮回的第一个因缘。

也就是说，流转轮回最关键的原因，是我们从小到大一直将吃喝玩乐等等误以为是最终极的人生目标，全身心地投入，死活也不肯丢开而导致的。

有一个很恰当的比喻可以说明这一点：春蚕是怎样被缠在蚕茧当中的呢？是春蚕用自己辛辛苦苦吐出的丝线，将自己关押在自己编织的牢笼之中的。同样，我们也是用自己心里所产生的错误观念，将自己捆绑在自己制造的轮回樊篱之中，并不间断地遭受轮回之苦。

现在应该怎么办呢？既然让我们流转轮回的因素不是来自于外界，而是来自于我们自身，我们就应当回头往内寻找解决这一切的方法。第一个最根本的方法，就是出离心。

有人会提出疑问：是否一生起出离心，就必须不管家庭、不管儿女，不管父母，独自一人前往深山去修行呢？

也不一定，释迦牟尼佛也没有这样要求。因为每个人的条件不一样，每个人的生活方式不一样，这些长久积存的牵挂，并不是说放就可以放下的，因而很难一刀切。

我们需要把握的最重要的原则，就是要将生存目标与生存方式划分开来。只要有了明确的生存目标，只要对修行没有影响，也不会为了生存而去造作恶业，我们就可以随意选择自己的生活方式。生存方式既有上等的，也有中等与下等的，我们既可以生活得朴素一点，也可以生活得舒适一些。为了自己与家人的生存，还是需要去上班挣钱，但无论如何，我们在生存之余，还应当将寻求解脱作为自己的崇高理想。一旦能将生存方式与生存目标划分得泾渭分明，在寻求解脱方面就算是培养出了一定的出离心。从此以后，虽然我们尚未彻底远离轮回，还在轮回的红尘当中徘徊，但却对轮回世俗产生了排斥与反感之心，从而与轮回之间保持了一定的距离。

之后，我们就有了一个全新的生存目标——进化心灵，出脱轮回，并进一步去帮助那些惨遭不

幸、急需救助的苦难众生。因为在那个时候，我们已经解决了自己的生老病死，所以无需考虑自己的问题。唯一的工作，就是利益众生。从佛教的角度而言，利益众生就是弘法利生——弘扬大乘佛法，利益无边众生。对众生没有利益的法，就不是大乘佛法。凡是大乘佛法，就一定要利益众生。

如果修行的目的，只是为了个人的健康长寿，那么通过健身、保健等方法也可以达到类似的效果，就不必小题大做地用佛法来解决，因为佛法具有更大的意义，更大的作用，如果以佛法来改善衣食住行等问题，那就太可惜、太浪费了。

真正的出离心培养出来以后，就不会对生活质量有太高的要求，生活过得好，不会以此自满；过得艰苦一点，也不会太在意，唯一不能放弃的目标，就是净化心灵，救度众生。从此以后，我们会更有远见，我们的心胸会更加宽广，会将佛陀所倡导的宽容、和平、祥和、慈爱、平等的氛围带给周围，会不求回报地去帮助他众，消除他们的痛苦。

请大家想一想，在救度他众，与自己过得美满之间，究竟哪一个更重要、更高尚、更有意义呢？答案是一清二楚的。这样一来，我们对修行就会更有信心与勇气，自心与轮回之间，也就有了一定的距离。

所谓“距离”是什么意思呢？是不是表示从此以后就远离社会、远离人群了呢？并不是这样的。我在《慧灯之光》中曾反反复复地讲过一句话：“大乘菩萨的原则，是既要超越轮回，又不能脱离轮回。”所谓“超越轮回”，是指再也不受轮回的影响，要从轮回当中解脱出来；所谓“不能脱离轮回”，是指不能在解脱以后，就自己一走了之，而要回头去关照、拯救其他众生，让更多的众生明白佛法的道理，让更多的众生走上解脱道，帮更多的众生解决生老病死的大问题。

所以，我们必须要超越轮回，否则就不能达到目的；但又必须不脱离轮回，如果脱离了轮回，那出离轮回的最终意义又何在呢？倘若自己的解脱不能给任何生命带来快乐，这样的解脱又有多大的价值呢？所以，大乘佛法是非常伟大的思想。

这并不是自吹自擂，而是有目共睹的事实。大家可以通过各种资料，去查阅人类有史以来的所有思想，从中便会发现，从古至今全人类的所有思想中，佛的思想是最伟大的，因为佛陀的方法是如此得当，佛陀的理念是如此崇高！这就是在三主要道当中，首先需要学习出离心的原因。

二、论义

(一)序言

下面转入正题，开始讲述《三主要道论》。本论是由宗喀巴大师造颂，堪布索达吉翻译的。

顶礼诸至尊上师！

在造论之前，作者首先顶礼诸位至尊上师。为什么要顶礼上师呢？因为，在讲法、造论、修行等任何善事之前，如果能顶礼上师三宝，则一切后续工作都会顺利吉祥，所以，宗喀巴大师首先在这里恭敬地顶礼诸位上师。

我随己力而宣说，欲解脱者之津梁，
诸佛经典精华义，一切菩萨所赞道。

“我随己力而宣说”，我随着自己的能力来宣说，能讲到什么程度，就尽量讲到什么程度。

大家应当知道，虽然本论的文字不是很多，但在有限的偈颂当中，却归纳了佛法的所有精华，这是很难得、很珍贵的，我们千万不要轻视，认为以短短的文字不能表达出什么内容。

“欲解脱者之津梁”，所谓“津梁”，是指渡口、码头、港口或者桥梁等等。希求解脱者要踏上解脱道，乘坐佛法的解脱之舟，渡过轮回的苦海，应当在哪一个码头上船呢？本论告诉我们，乘坐解脱之船的码头、渡口，就是出离心。

“诸佛经典精华义”，在诸佛经典当中的精华是什么呢？就是菩提心。也就是说，所有大乘佛法的精髓，就是菩提心。如果丧失了菩提心，大乘佛法就失去了灵魂和活力。菩提心是大乘八万四千法门的灵魂和生命，如果没有菩提心，大乘佛法就成了没有生命的尸体，因此，这句话所表达的，就是菩提心。

“一切菩萨所赞道”，一切菩萨所称赞的道是什么呢？就是证悟空性的境界。因为生老病死等一切痛苦，最后都必须以证悟空性的智慧来彻底断除。

宗喀巴大师在这个偈颂当中所讲的意思就是：我尽量用自己最大的能力，给诸位讲解出离心、菩提心以及证悟空性的智慧，这就是本论的主要内容。

不贪三有之安乐，为使暇满身具义，
勤依佛悦之正道，具缘者当喜谛听！

这四句话的意思，就是提醒诸位要专心致志地谛听。

“谛听”是什么意思呢？就是不仅要认真地听闻、思维，消化所听闻的内容，之后也不能停留

在这个阶段，还要进一步去修。

举个例子：如果我们这次听了三主要道的内容以及具体的修法以后，却并没有进一步思维、修习等等，那我们的法不就白听了吗？这样的讲解、听闻，除了讲经闻法的功德以外，并没有什么实际意义。

记得三年前也是在这个房子里，我首先为几十个发愿修持前行的人，传了四个外加行以及皈依、发心的修法，第二年又传了金刚萨埵、曼茶罗、上师瑜伽等等的修法，如今三年过去了，当时的有些人现在也在场，不知道大家修得究竟怎样了？我想你们一定在很用功地修行吧！

在今天新来的人当中，也有很多真心真意想修行、想解脱的人，大家都迫切地想得到一个口传的、系统的修法，所以我们会专门为这些人安排传讲一套修法，这是仅仅通过看《慧灯之光》等法本所不能获得的。在得到并修完一套完整的修法之后，就有了很好的修行基础，之后就可以随意选择大圆满的修法、禅宗的修法等等。如果我们真的修好了前行，那时就能明显地感觉到修行的突飞猛进。

如果有些人并没有修行的打算，只是想听一听，了解一些佛法的内容，只愿意在平时看看书、念念咒，这就说明机缘还不成熟。只有等以后机缘成熟了以后，我们还可以再传。在修行的问题上，我们非常愿意尽心尽力地去帮助所有的修行人。无条件地去帮助想修行的人，是我们不可推卸的职责。

接下来，宗喀巴大师又告诉我们：

“不贪三有之安乐”，所谓“三有”，是指包括欲界、色界、无色界的轮回世间。这句话的意思，就是指不贪着世间的圆满。

世人一般不会贪着地狱、饿鬼以及旁生三恶道，却往往会贪恋人天的安乐。如果能放弃贪求、沉迷、留恋世间安乐之心，就能生起出离心。

这是论中所要讲述的第一个问题。

“为使暇满身具义”，这是论中所要讲述的第二个问题。

在人的一生当中，作什么事情才最有意义呢？修持菩提心。解决自己的生老病死，并以此来度化更多的众生作为自己的生存目标，就是最有意义的人生。其他类似挣万贯的家产，享受舒适的生活，博得公众的赞誉等等，都只是暂时的生存方式，在临终的关键时刻是起不到任何作用的。

比如说，如果一个人从小到老都一帆风顺，没有吃过什么苦，没有遇到过什么波折，没有受到过什么打击，世人所羡慕、所追求的一切都应有尽有、无一不备，在他临死的那一天，假如有人问他：今天你已经走到了生命的尽头，回顾过去，你认为你这一生的生存价值是什么？在你生命当中，最有意义的事情是什么？面对这样的问题，他该如何回答呢？他只能苍白而无奈地回答道：我的人生意义，就是一生都过得很好。

这是多么愚昧而荒唐的答案啊！

为什么说他愚昧呢？因为，明明他可以在结束人生，走过中阴界非常陌生的崎岖小径，前往来世之际，能够事先有所准备的，但他却错过了这样的机会，没有为此作任何准备，而是庸庸碌碌地走过了今世的人生之路。假如他在即将手足无措的关键时刻，仍然心安理得、毫无悔意地回答说：“虽然我没有为以后的生命历程作任何准备，但我却非常幸福地度过了此生，我的生命是有意义的。”这就更能证明他的愚昧与无知！

总而言之，最有意义的人生，就是修持菩提心，不仅自己要超越轮回，获证佛果，更要帮助其他的众生成佛。这种人虽然没有考虑自己，没有以自我为中心，但在帮助其他众生摆脱轮回痛苦的同时，他们自己的痛苦也自行消散了。不但自己没有生老病死，而且还可以度化数不胜数的众生；不但在这一生，而是在今后整个的生命轮回当中，生生世世、永无止境地度化众生、利益众生。如果这都不是生存的意义，还有什么可以成为生存的意义呢？

“勤依佛悦之正道”，佛陀最喜欢的正道是什么呢？释迦牟尼佛最喜欢、最希望众生能够踏入的正道，就是让众生明白生命轮回的本性。所谓“明白生命轮回的本性”不是别的什么，就是证悟空性。

虽然佛陀也会鼓励诸大菩萨采用布施、持戒、忍辱等各种各样的方法去利益众生，他自己修行的时候，也会为了填饱老虎、鸽子等普通动物的肚子，使他们不至于饥饿致死，而舍去自己整个的肉体，关于这些内容，在《百业经》、《白莲花传》等经典当中都有相关记载。从这一方面来看，释迦牟尼佛确实是在鞭策诸位后学者能够尽量仿效他当初所行持的六度万行，但其中最重要的目的，不是仅仅想要众生吃饱穿暖，而是要让所有众生明白生命轮回的本来面目，让所有众生解决生老病死的问题，这是释迦牟尼佛最渴望的。

“具缘者当喜谛听”，具有缘分的人们应当以欢喜之心，高高兴兴地仔细聆听。

(二)出离心——脱离轮回的门径

下面讲述三主要道的第一个——出离心：

无有清净出离心，求有海乐无寂法，

贪执世间束缚众，故当首先寻出离。

在宣讲出离心之前，首先宣说修持出离心的意义，亦即为什么要修出离心。

前面也提到过，有些人虽然生活过得很富裕，却时常会感到精神空虚，无所寄托，因而也会有修行的愿望；而另一些有钱有势的人却会不以为然地认为：我有一辈子用之不竭的钱财，住别墅、开名车，过着锦衣玉食的生活，没有任何压力与负担，已经过得很好了，为什么还不满足，还要去考虑那么多呢？

虽然你的确是过得很开心、很舒适，但你能避免生老病死的威胁，能躲过生命轮回的种种厄难吗？业力的判官会放过你吗？你能不能阻止生命的轮回延续呢？决不可能！稍有常识的人都知道，世间任何一个学科，在试图推翻生命轮回存在的可能性时，终会败下阵来。既然没有任何一种学说、任何一个教派，能够真正从根本上否定生命轮回的存在，你为什么还那么目光短浅、头脑简单，不为自己的将来着想呢？虽然在眼前的几十年间，你该有的都有了，但你的未来有保障吗？如果没有保障，你又凭什么不作准备呢？

所以，本论当中就此说道：

“无有清净出离心，求有海乐无寂法”，如果没有清净的出离心，就无法消除贪着世间安乐的念头，而一味地去寻求三有轮回的快乐享受，这样就不能找到获得解脱的方法。

“贪执世间束缚众，故当首先寻出离”，要转变这种贪恋世间享乐的念头，就必须要有出离心，否则，就不能消除这些贪恋与执着，如果有了这样的贪执，就会让我们生生世世流转轮回，永远也不能获得解脱。

如同上述，使我们流转轮回的，不是上帝等别的东西，谁也不能将我们束缚在轮回之中，比如说，即使把一个人关押在戒备森严的监狱里，也只能关住他的肉体，不能控制他的思想，操纵他的心灵，更不能主宰他来世的解脱或去向。无论他来世去往天堂、地狱还是极乐世界，都管不着。任何一个监狱，任何一种法律都是如此。

但有一个非常可怕的东西，就是我们自己的执着。它不但影响了这一生，而且还破坏了我们生生世世的幸福，正是这个潜伏得极其隐蔽的恶魔，将我们紧紧地约束在轮回之中。既然这个贪执恶魔如此十恶不赦，所以，我们这些因贪执世间而遭受束缚的众生，应当将寻求出离作为首要之举。

既然出离心如此重要，大家都愿意修出离心，那么又该如何修持出离心呢？

暇满难得寿无常，修此可断今生执，

无欺业果轮回苦，修此可断后世执。

“暇满难得寿无常，修此可断今生执”，修持四个外加行当中的第一个——暇满难得，与第二个——寿命无常，最终的结果或标准是什么呢？就是可以削弱或减少对今生的贪执。当然，在尚未彻底证悟空性之前，我们还不能从根本上将其消除，但至少可以控制住一些贪执了。此时我们就可以明白，自己以前并不在乎的暇满人身是很难获得的，既然自己获得了这样的人身，就要百般珍惜，而不能碌碌无为地混过，这样就可以促使自己去寻找人生的真正意义，不会盲目虚度人生。人是有思维的生命，我们不能让这种思维的能力白白闲置，而应当充分发挥自己的能力，去思维更深层次的问题。如果在每天的二十四小时当中，都始终挂念着吃吃喝喝、衣食饱暖的低级问题，那就跟畜生没有什么差别了。

通过这样的思维，我们就会寻找到答案，并终究意识到：如果有一个办法不但能解决自己的生老病死之苦，同时还能救助其他众生摆脱生老病死的折磨，那么，寻找该方法并按照该方法去做，一定是最有意义的。

如果有了这样的感觉，就会情不自禁地开始修行。这就是修持暇满难得的结果。

接下来我们又会思维到：虽然暇满人身来之不易，但这样的人身却不是恒常的，失去人身只是一瞬间的事情。当我们知道人身易失难得的道理后，就会加倍努力地修行。

出离心所要求的第一点，就是不过度地留恋世间的生活。为什么要说“不过度地留恋”呢？因为我们都是凡夫俗子，所以不可能做到根本不留恋，而只能做到不过度地留恋世间。

什么叫做“过度”呢？过度与不过度的界限在哪里呢？如果我们将生命的一切，都投入到短暂几十年间的吃喝玩乐当中，全身心地为之奋斗，至于解脱不解脱、净化不净化、轮回不轮回都不去考虑，只顾及到自己眼前的狭隘利益，就叫做过度。如果过度地执着、过度地贪恋，人生就失去了意义，所以，我们决不能过度地贪恋世间。

在修持暇满难得与死亡无常之后，我们会珍惜自己的生命，会发现生命的意义，会更加勤奋地去发挥人生的价值。

“无欺业果轮回苦，修此可断后世执”，修持因果无欺与轮回痛苦，则可以断除对后世的贪执。

因果规律是一种自然的法则，虽然我们看不见因果之间的关系，但谁也无法否认因果的存在。比如说，无线电波、红外线、紫外线、X 射线、

射线等电磁波，也是肉眼看不见，双手摸不到的东西，但我们能抹杀移动电话的功能，能无视

收音机、电视机的作用，能放弃它们在通讯、遥感、空间控测、军事应用、科学研究等诸多方面的应用吗？不能。由此可知，有些看不见的东西只是我们自己感觉不到而已，但并不能否定它的存在。

同样，虽然薄地凡夫看不到因果之间的关联，但善有善报、恶有恶报，却是千真万确、永不改变的客观事实，不以人的意志为转移，不受任何评价的影响，所以我们要相信这一点。如果能相信这一点，我们的行为就会从根本上得到规范，从此以后，我们再也不会偷偷去造作杀盗淫妄等伤天害理之事了。

虽然世间的法律可以规范我们的表面行为，在光天化日之下，我们一般不会明目张胆地去做违法的事情，但在别人看不见的地方，我们能保证自己丝毫也不去做非法之事吗？这就很难说了。之所以我们胆敢如此，就是不相信因果所导致的。如果相信因果，则无论人前人后，我们都不敢去造作恶业的。

在相信因果，畏惧因果之后，就要修持轮回痛苦。

关于轮回的痛苦，在以前的《慧灯之光》当中已经讲过，以后在讲具体修法的时候也会再次讲述，所以此处不必重复。

在修习轮回痛苦之后，就可以断除对来世的贪恋。为什么可以断除呢？因为，在没有观修轮回痛苦之前，我们往往不会认识到轮回的痛苦，甚至会有“如果我来世可以变成天人，那该多好啊”“如果我来世可以变成有钱人，那该多好啊”的观念，但在修习轮回痛苦之后，这些观念就会彻底消失，我们就会清醒地知道：虽然相对来说，轮回当中也有比较好的地方，但总的来说，轮回三界六道都充满了痛苦，即使得到一个天人的身体，也没有多大意思，也终究会面临死堕之苦，仍然不能解决最根本的问题，所以我必须超越六道轮回。此时此刻，我们的出离心就会自然而然地生起。

以上所讲，就是修持出离心的方法。

修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，
日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。

这几句话特别重要。时常有人会问：我已经修了多少多少遍加行，算不算过关了呢？修习加行究竟怎么样才算达标呢？加行合格的标准，不是以修习时间的长短和次数多少来界定的，无论修持几个月也好，修持几年也好，只要能达到规定的标准，就可以算是合格了。那么，这个标准究竟是怎么样的呢？

宗喀巴大师在此告诉我们：

“修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心”，在修好上述四个外加行以后，即使在刹那之间，也不会对世间凡夫最想望、最欣羡的名利、享乐等各种轮回福德生起羡慕之心，因为我们已经知道这些只是生存的方法而已。

作为修行人，无论选择什么样的生存方法都可以，我们不需要为了证明自己是舍弃世间的修行人，而强迫自己去接受缺吃少穿、沿街行乞等自己身心都不愿承受的折磨。既可以过得舒适一些，也可以过得俭朴一点，无论过得好坏都没有太大问题，但必须明白的是：即使过得再好，也终究会如同梦境般一去不复返，无论对自己、对他人，都没有任何价值，最后不会留下什么好的东西；反之，如果过得简单一点、朴素一点，也没有什么不好，而且可以避免浪费，可以把节约下来的很多东西用来帮助别人解决燃眉之急，这样不是更好、更有意义吗？所以，这只是生存的方法，而不是生存的目标。最重要的，就是要修行。

这样一来，我们就不会过分地羡慕他人，而只会关注自己的修行。当我们看到一个人生活十分奢侈的时候，不但不会羡慕他，而且会对他生起同情的感觉：虽然他过得这么好，但却在这方面投入了毕生的精力。这些别墅、名车等等是他花费了无数心血，浪费了大量时间所换得的。付出如此之大的代价，却只能换来微乎其微的回报，他是多么的可怜啊！我不能选择这样的生活，名车、名房有也可以，没有也不在乎，即使过得平淡一点，只要没有被逼到穷困潦倒的地步，我一样可以过得有滋有味。如果能有这样的心态，就不会羡慕这些东西。

不羡慕并不意味着消极，我们不能因为不想有名车、名房等等，就既不工作，也不作任何事情，整天无所事事、懈怠懒惰，漫无目的地过一天算一天，而是要树立起更远大、更崇高的人生目标，并为之而不断努力。

这个崇高的人生目标究竟是什么呢？本论就此讲到：

“日夜欲求得解脱”，日日夜夜都专心专意地盼望着能获得解脱。这并不是说，每天二十四小时的所有念头，都只是向往解脱、希求解脱，任何与解脱无关的事都不能涉及，这样谁都做不到。但所有重大、关键的选择，都必须围绕在解脱周围，以解脱为中心。时时刻刻都向往解脱，而不去羡慕世俗人所追求的名利等等。

如果能有这样的境界，即使只修了几天的外加行，也算是达到标准，获得了修习外加行的结果；如果没有这样的效果，哪怕修了十年、二十年，外加行也没有达到预计的标准，所以也不能算是修完了。

以后我们不需要去询问别人“我的外加行修完了吗？”，只需问问我们自己，我是否还在羡慕和追求世间的安乐与圆满？我的生活与事业重点是否放在了寻求解脱方面？我是否还将重点放在现世生活上面？我是否还在把生存方式当成生存目标？根据这些答案，我们就能很清晰地知道自己尚处于什么阶段。如果能很明确地回答道：虽然我的肉体还不能脱离世俗红尘，但我的内心已经发生了决定性的转折，我不再沉湎于世俗的生活方式，而是一心一意地期盼解脱。其答案是不言而喻的——我们已经修好了外加行。

“尔时已生出离心”在那个时候，就算是已经生起了出离之心。

我在《慧灯之光》当中也讲过，在“出”和“离”当中，必须包含两个要点：第一个，不追求世间的圆满；第二个，是寻求解脱。

需要注意的一点是：不追求世间圆满只是出离心的一半，而不是出离心的整体。只有二者的完美结合，才是真正的出离心。如果仅仅不追求世间圆满，但在其他方面也没有任何追求，终日游手好闲、苟且偷生，那有什么意义呢？本来以前在工作、生活方面都很积极、很努力，如今连这些也放弃了，不但不能通过修行来获取解脱、度化他众，连自己的生活来源都没有保证，这不是消极、颓废的表现吗？所以，我们不能把这些消极的东西错当成出离心。

佛教对积极与消极的诠释与世间的概念是有所不同的。世间人往往以为自己是积极的，但佛教却认为他们很消极。为什么呢？因为，他们所努力的方向，只是眼前的蝇头小利，至于未来的长远利益，生命与心灵的净化与提升，他们却没有作任何计划、准备、努力，所以说他们是消极的；而佛教徒却与此截然相反，我们有了更崇高的长远计划，有了更光明的远景目标，就是自度度他——在利益自己的同时救度他众，并为此而不惜一切代价。在此当中，没有丝毫的消极成分，其中所有的，都是积极向上、高尚无我的利他行为，这难道不是更积极的吗？只要我们按照这种要求去做，我们的人生就是积极奋发的人生。

现在有很多人做事很极端，有的人根本不去想解脱不解脱的问题，将所有的精力和时间都投入到物质生活当中；而有的人恰恰相反，又走到了另一个极端——根本协调不好工作、生活与修行的关系，将工作、生活与修行视为完全对立的矛盾体，一旦二者发生冲突，就会感情冲动而辞去工作、拆散家庭，到寺院出家或专职修行，最后又因思想准备不足而后悔。这样意气用事的结果，就会让家人、同事、朋友乃至其他人对佛教产生不好的印象，破坏佛教徒的形象，让世人对佛教徒看不顺眼，因此，我们必须妥善处理好世间与出世间的关系。

当然，我这样说并不是反对出家或专职学佛。如果真的有菩提心，有正知正见，作好了充分的思想准备，能选择出家当然是最好的，作为家人与社会也应该予以理解，因为每个人都有权利选择自己的人生道路，如果自己认为某种生活方式是最好的，就可以勇敢地去做，谁也不能对此加以阻拦。

从一般佛教徒的角度而言，世间与出世间是可以并行不悖的，工作、家务、事业与学佛之间并没有矛盾。如果发生了冲突，也只是自己的问题，是自己没有协调好其间的关系，而不是佛教的原因，释迦牟尼佛也没有制定在家人必须放弃世间去学佛的要求；对于像米拉日巴尊者那样的高层修行人来说，世间与出世间才是相互对立的，这样的修行人不会参与世间的事务，只能纯粹地去修行。如果从这种高度来要求，就不能去做世间的工作，但我们属于这种层次的修行人吗？我想答案一般都是否定的吧！

释迦牟尼佛住世期间，在他的弟子当中也有很多公务繁忙、俗事缠身的国王、大臣、商人等等，释迦牟尼佛为他们安排了相应的法门，让他们在管理天下、经营买卖的同时，也能很好地兼顾修行，双方都没有受到影响。既然在修行的同时都能治理好一个大国的国政，一个小小的家庭又怎么会处理不好呢？肯定可以处理好！因此，在出离心方面，我们不能有这样的误解，不能够走极端。

当出离心慢慢修出来以后，如果真的不想再参与世俗事务，也可以考虑出家，但还是要与亲友商议，最好是在父母家人同意的前提下，毫无后顾之忧地出家。现在有些人的出家，给父母、家人以及朋友都带来了极大的痛苦与打击，虽然他们自己从此可以无牵无挂地修行了，但对他人却是很残忍的事情。作为修行人，我们还是要将这些事情安排好。

总而言之，作为学佛人，就是要稳稳重重、脚踏实地去作，只有这样，才有成功的把握。

(三)菩提心——大乘的灵魂

大乘佛教与小乘佛教虽然在见解、修法、行为和结果方面都有所不同，但它们之间最关键的区别，在于是否具备菩提心。

一般说来，流传于斯里兰卡、泰国等国家的南传佛教，属于小乘佛教；流传于汉地与藏地的汉传与藏传佛教，则属于大乘佛教。既然属于大乘佛教，就应当具备菩提心，而不能丧失菩提心。

比如说，净土宗与禅宗，是汉传佛教最具代表性的两个教派，但如果在念佛与参禅过程中缺乏了菩提心，就不能成为大乘的法，有大乘之名却无大乘之实，因为大乘佛法是建立在菩提心的基础之上的。

同样，比如说，供曼茶罗究竟是大乘法还是小乘法呢？有些人认为，供曼茶罗不可能是小乘法

，因为它属于密乘的修法，故而理所当然属于大乘法。甚至也许有人以为，用金银珠宝等上乘物品所供的曼茶罗就是大乘法；用大米、青稞等粮食与沙砾等劣质物品所供的曼茶罗就是小乘法。

但这是不一定的，因为，大乘与小乘的区别，既不在于所修的是什么法，也不在于供曼茶罗所用供品的档次优劣，而是取决于修法的动机。如果有人在供曼茶罗的时候发愿：但愿以此功德，能够令一切众生与我同时成佛。有了这样的发心，就算得上是大乘佛法；否则，如果只是为了自己的解脱而供曼茶罗，就只能算是小乘法。

同样，几乎所有的居士家里都设有佛堂，基本上每一天大家都要以礼拜、供灯、供水、供花等方式来供佛。这些是大乘法还是小乘法呢？如果在供佛之际，我们的发心是为了一切众生的解脱，那么就算得上是大乘法；如果只是为了自己的解脱而供佛，就是小乘法。依此类推，平时的念诵佛经、烧香拜佛等等，也一定要有菩提心的摄持。只有有了菩提心，才能修持大乘的显宗和密宗；反之，一旦缺少了菩提心，大乘显宗和密宗的修法就根本无法修持。在没有菩提心的前提下，只能修世间法。稍好一点，也只能修持小乘佛法。因此，我们一定要重视菩提心的修法，一定要了解菩提心的重要性，这是非常关键的。

虽然我在《慧灯之光》中曾反反复复地提到这一点，但在这里我们还是要再次提醒，并鼓励大家修菩提心。既然我们自称为大乘的修行者，就必须深刻牢记并再三串习大乘的入门之法——菩提心。

什么是菩提心呢？有些人认为，在日常生活中行持善法，比如放生、布施，在经济条件允许的情况下，投身于扶贫、救灾等慈善公益福利事业等等，就是利益他众的菩提心。

但事实并非如此，在《普贤上师言教》以及《慧灯之光》中，也宣说过菩提心的定义。作为菩提心，必须具备一些条件，如果不具备，就算不上是菩提心。比如，根本不信佛的外道或者无信仰者去布施财产、亲自照顾病人、帮助他人等等，其发心就不但不是菩提心，而且离菩提心还差得很远。

那么，究竟具有什么条件，才算是菩提心呢？第一个，要有对一切众生的慈悲心。所谓“慈心”，就是一心一意地希望每一个众生不但今生能获得幸福，而且在乃至菩提间的所有轮回当中，都能获得永久的幸福快乐。这不是口头上的宣言，而是发自骨子里面的真情实感；所谓“悲心”，就是从心灵深处真诚地希望每一个众生在乃至菩提间的所有生命轮回当中，不遭遇任何痛苦，远离一切痛苦。慈悲心的对象，不仅仅是自己的亲友，也包括自己的仇敌；不是指一个村落、一个国家，或者仅仅是人类，而是包括六道众生在内的所有生命。如果对他们都能一视同仁，做到像平时我们祝愿自己能永远幸福快乐，永不遭遇痛苦那样迫切的程度，就可以算是真正的慈悲心。

这其中所包含的平等理念，是释迦牟尼佛特有的伟大思想。在人类有史以来的任何文化、任何教派的各种思想当中，都是空前绝后、无与伦比的。对每一个众生生起平等的慈悲心，是菩提心的第一个条件。

第二个条件，就是要为了一切众生而发誓成佛。

既然我们希望所有的众生都永远快乐、不受痛苦，就应该为此而付出实际的行动，就要往这个方面去努力。在大乘佛教中，这些实际行动被称为六度，也即六波罗蜜多。六波罗蜜多的基础是慈心与悲心，在此基础上，才能真实修持布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六种波罗蜜多。如果缺乏慈悲心，六波罗蜜多就不是真正的大乘佛法。

为什么为了一切众生的幸福就必须要成佛呢？因为，现在我们都是凡夫俗子，能力非常有限，不要说度化无穷无尽的众生，即使想让身边仅有的几个亲人，比如有些顽固不化的父母去信佛、念佛等等，我们都无能为力，又何谈度化呢？由此可见，虽然我们可以想象得十分美妙——要发菩提心！要度化一切众生！但自己的实际能力却十分有限，这些宏伟而远大的目标离我们尚有一段距离。缩短这一距离的方式，便是修行。通过修行，就能成佛，一旦成佛，就具备了度化众生的能力。

不管是释迦牟尼佛，还是法王如意宝，所有的先辈都告诉我们，要想度化众生，首先自己必须获得一定的成就。如果自己尚未成就，还像其他众生一样自身难保，仍在六道轮回中徘徊，又怎么去度化对方呢？因此，只有在获得一定成就，并具有相应能力以后，才能实现度化众生的目标。

那么，究竟什么是成就呢？成就的最高层次，就是成就像释迦牟尼佛一样的佛果，这是最顶点的、至高无上的成就。一旦成就这样的佛果，从此以后的唯一工作，就是度化众生，亦即让一切众生了知生死轮回，令其通达如何从轮回中寻求解脱之路，并最终顺利地迈向解脱。

我们不要以为，在成佛以后，就可以挣很多钱，就能让食不果腹、衣不蔽体的贫穷之人过上富裕的生活，让年老的人能够老有所养，让身患重病之人能够痊愈康复，就是成佛以后的事业。虽然大乘佛教也不排斥这些作法，但最根本、最重要的工作却并不是这些。我们可以想象，即使自己能让全世界所有的人都变得很富有，又能怎样呢？仅仅解决了生活问题，就万事大吉了吗？就没有痛苦了吗？决非如此！这只是解决了暂时的问题，却没有根除更为可怕的生老病死

之苦。

因此，我们不应以狭窄的目光来盯住眼前的暂时问题，而应具有一定的远见，尽力从根源上断除众生的生老病死之苦。一旦解决了生老病死的问题，其他问题也就迎刃而解了。

只要能具备成佛的决心，并朝着这个方向去努力，就算是有了一个良好的开端，虽然现在不能立刻成佛，立刻去度化众生，但总有一天会成功的，这就是菩提心的内涵。

因此，菩提心是一种伟大的思想，因为它的目的既不是为了某一狭小范围内的生命，也不是为了解决他们的温饱等暂时性问题，而是为了解决所有生命生老病死的根本性问题。我们所发的菩提心，就应该是这样的菩提心。

有人会提出疑问：既然这种思想如此伟大、如此崇高，我们又能否抵达这一目标呢？答案是肯定的。因为诸位佛陀以及高僧大德等成就者们也不是天生的成就者，他们都是从凡夫开始起修的。比如前面我们提到的米拉日巴尊者，他也是从一个平平凡凡、罪业深重的人起修，因为相信因果，相信佛陀所指点的成佛之路，并能以坚定的信心和胆识勇往直前、决不回头，所以最终获得了成功。在印度、汉地以及藏地，只要有大乘佛教存在的地方，就会有这样的奇迹发生。他们就是我们的榜样，既然他们能做到，我们也应该能够做到，只要我们能模仿他们的作法，追寻他们的足迹，就一定能获得与他们同样的成果。总而言之，成佛的机会是绝对存在的。

我们不要把菩提心简单地想象成世间的慈善福利事业，要知道，菩提心的两个条件都十分伟大，这并不是世间的慈善所能企及的。

我们怎样才能树立起这样的观念呢？这就需要一定的方法。只要有了这样的方法，就能令这种观念融入内心，就一定能达到成佛的目标。

我在《慧灯之光》当中讲过，今天也再一次建议大家，在没有生起菩提心之前，就不要急功近利地做修大圆满、修禅宗法门的打算，而应将所有的时间和精力都投入到菩提心的修持上来，因为菩提心是大乘佛法的灵魂与生命。

怎样才算是有了菩提心呢？前面已经介绍了菩提心的两个条件，所以不用问其他人，我们只需扪心自问。只要具备了上述两个条件，自己就是当之无愧的菩萨；反之，如果没有具备两个条件，就没有菩提心。既然没有菩提心，就失去了大乘佛法的灵魂与生命，这样一来，我们的所谓修法还能剩下什么呢？就像失去了灵魂与生命的行尸走肉一般！

因此，虽然大乘禅宗、生圆次第等等是非常殊胜的修法，但对于根本不具备大乘佛法基础的我们而言，又能修什么禅宗、修什么大圆满呢？无论是藏传佛教、还是汉传佛教，所有的修行都必须讲究一定的次第，如果次第被打乱了，修行就无法成功。所以，我们务必要修菩提心。

这些观点的根据，都来源于释迦牟尼佛的经典，如果释迦牟尼佛说的对，我所说的就不会错；如果释迦牟尼佛说的不正确，我所说的也就错了。在佛法的问题上，谁也不敢信口开河，随意篡改释迦牟尼佛的片言只语。但我们相信，释迦牟尼佛所说的任何一句话，都不会有错。因为这些都是有根有据的，都是由成千上万的高僧大德的亲身经历来证实过的。他们通过自己的实际行动，真实地走到了佛陀所说的尽头，并亲自体验和证明了佛所说的一切。

因此，菩提心是不可或缺的。那么，应当怎样修持菩提心呢？昨天我们也讲过，四个外加行是菩提心最关键的基础。为什么呢？因为，如果不修持外加行，整天心中所挂念的，都是自己的享受安乐；脑子里所想的，都是如何挣到更多的存款。已经有了汽车，还想得到更高档、更新款的；已经有了房子，还想得到更宽敞、更豪华的……既然如此，我们还能再去考虑众生的事情吗？还能想到什么度化众生吗？决不可能！连我们自己都不想解脱，又怎么会去考虑众生的解脱呢？所以，修菩提心的前提，就是适当地放下对世间的贪着。

前面也讲过，我们都是凡夫，不可能一开始就放下一切执着、一切贪心，佛陀也没有这样要求我们，那是最后的事情。在人生有限的几十年当中，即使过得比较优越，佛也不会反对，但如果仅仅为了这一点，就付出巨大的代价，投入毕生的精力，那就不划算、不值得了。所以，我们可以让生活过得简单、朴素一点，将剩余的时间和精力，用来考虑自己与众生的解脱。把珍贵的时间花在修行上——修出离心、修菩提心，才算得上是没有荒废人生。

如前所述，中国每年有二十万人以自杀的方式来结束自己的宝贵生命。他们自杀的原因，并不是因为穷得吃不起饭，生活难以为继，而是因为激烈的社会竞争，高度的生活压力，他们脆弱的神经承受不起这样的逼迫，所以选择了自杀。虽然这是很愚昧的作法，但凡夫人本来就愚昧，他们想不出别的办法，就只有选择一死了之。

我们现在就是要明白，生活质量的高低只是生存的方式而已，人生还有更重要的远大目标，这些鸡毛蒜皮的区区小事不值得我们付出生命的惨重代价。如果心中有了菩提心，哪怕生活得十分艰苦，也会过得很快乐、很轻松。这是每个具备菩提心的人都能感觉到的。

既然人有聪慧的大脑，有思维的能力，我们就应该发挥自己的功能，要着眼于更深层、更远大的目标。所以，我们应当树立起菩提心的观念，应当将佛陀灌输给我们的，具有平等、宽容、

和平等伟大思想内涵的菩提心，作为生存的目标、人生的意义。从此以后，我们在世间就不会活得很劳累、很辛苦；更重要的是，从今以后，我们就有了正确、伟大、崇高的人生目标。由此可见，佛教不但不是消极的，而且还是十分积极的。

在了解到菩提心的殊胜之处以后，很多人都会对菩提心生起欣羡、向往之情。那么，怎样能具有这样的菩提心呢？怎样能缩短与菩提心的距离，而尽量去靠近菩提心呢？

具体的方法，在《普贤上师言教》中已经讲过，《慧灯之光》中就说得更为详细，很多前者没有交待的细节，后者都有了清楚的说明。你们只需将二者彼此对照，互为补充，就能得到一个极为完整的修法，所以今天无需广讲。总的来说，就是修持慈、悲、喜、舍四无量心。

这些修法既不是我发现的，也不是某人胡编乱造杜撰出来的，这都是释迦牟尼佛、诸大菩萨以及修行到最高顶点的历代高僧大德们，将自己在修行当中的心路历程，完完全全地告知后人，从而一代一代地传下来的。

虽然我们现在也有一定的慈悲心，但这样的慈悲心还远远不够。首先，我们目前所有的慈悲心的对象，主要是针对自己的父母亲友，即使范围再广一点，也最多就是几十或者几百个人而已，所以还谈不上平等；另外，虽然我们现在也希望自己的亲友能获得幸福——工作顺利、衣食无忧、心想事成……总而言之一句话，就是能过上好日子；自己平时为了父母儿女的健康、长寿等所谓“幸福”，也付出了不少的时间和精力，但我们却没有往更深的层次去思考，什么是真正的幸福？更没有为他们的解脱做过任何努力。所以，现在我们就应当重视菩提心的修法，并竭力使自己能培养出真正的菩提心。

　　前面我们已经讲述了菩提心的概论，下面开始讲论典的内容：

　　为什么在已经具备出离心的基础上，还要修持菩提心呢？宗喀巴大师告诉我们：

　　倘若于此出离心，未以菩提心摄持，

　　不成菩提乐因故，智者当发菩提心。

这四句，就是要修持菩提心的原因。如果出离心修得非常好，却没有菩提心，这样的修行就会朝着自己解脱的方向发展，因为在有了出离心以后，就必定会修行，而且会修持解脱道，但却只会前往声缘阿罗汉的方向，而不会往成佛的目标迈进。这样一来，就不能品尝菩提果之大乐了。

所谓“菩提乐”，是指成佛后的快乐。虽然在成佛之后不会有分别念，因而也没有世间人所认为的快乐，但由于远离了一切痛苦，所以也称之为快乐。

前面也讲过，此处有必要再次重复一下，修行对所有人而言，都是极为重要的。比如说，我们都认为，上班挣钱是必须的，如果不挣钱，就会缺衣少食，生存就会面临威胁，因而我们必须去挣钱。这是公众的一致看法。

但我们必须知道，与上班挣钱相比，我们更需要修行！为什么呢？因为，我们都还处于轮回之中，如果不解脱，将来必然会经历无数次生老病死的痛苦。哪怕一个人只活十年或者五年，在来不及衰老的时候就已经死亡，但即使在这短暂的人生当中，也会饱受生、病、死苦。对于每一位众生而言，在漫长的轮回之中，都将经受成千上万次的生老病死，我们该怎样去面对呢？我们该不该作好充分的准备呢？今生暂时的饥渴寒冷，与无穷无尽的轮回之苦相比，又算得了什么呢？由此可见，修行比挣钱重要得多！我们需要生存的能力，但我们更需要修行！

我们往往在身体比较健康，工作比较顺利，身心没有遭受沉重打击的情况下，会认为人生很美满，所以也不会未雨绸缪、居安思危，但在面临某些致命打击，或随着年龄逐步迈向衰老，在即将面对死神召唤之际，就会猛然意识到：原来人生并不是像自己原来所想象的那样完美，其中也充满了形形色色的痛苦，在面对这些痛苦的时候，科学、哲学等学问根本就用不上，这已经不是世间学科所能解决的范围了。不仅这些学问无能为力，包括世间人所崇拜、向往的金钱、权力、名利等等，都无能为力。

对于寿数穷尽的人来说，即使找到全世界最先进的医疗设备，即使遇到医术最高明的扁鹊华佗，也不能起死回生。从古至今，没有任何一个人依靠药物可以彻底地解决病痛之苦，并长生不老地活到今天。对他们而言，唯一的拯救之方、救命之草，就是以前通过修行所获得的修证。有无修证境界的人在面对生老病死之苦的时候，是迥然不同的。虽然释迦牟尼佛与众多成就者也会在表面上示现圆寂、死亡，但实际上他们却能自由自在地来去，虽然你们所见所闻的不多，但我们却亲自见闻了很多这样的事实，从这些成就者面对生老病死的事情上，就能使我们懂得什么是真正的、彻彻底底的自由。既然我们有了能获取自由的条件，为什么不为自由而努力，不去争取这样的自由呢？因此，为一切众生的解脱而修行，是我们既无法抗拒，也找不到理由来推脱的。

　　我们需要生存，但我们更需要解脱！

如果要解脱，就必须要修行，千万不能不把修行当成一回事，只是在有空的时候才打打坐、念念经，没有空的时候就得过且过，而应该将修行作为主要的努力方向，这样在我们离开人世的时候，才会有所收获。每一个人都知道，我们都是赤条条地来，两手空空地去，即使拥有全世界的财富，也不可能带走一分一文，在命归黄泉之际，带走的既不是银行的存款、豪华的别墅、名贵的汽车，也不是亲密的伴侣、慈祥的父母、心爱的子女，能够跟随我们来，并伴着我们

去的，只有修行以及通过修行所取得的成就，不仅如此，而且也只有它们，才能挽救我们的生生世世， 才能改变我们的命运。

佛教徒从来就不相信什么命中注定的说法，我们认为，所有的东西都是因缘和合，都是可以改变的。如果一切都是定数，都不可更改，那又何必修行、何必学佛呢？学佛的目的，不就是为了改变命运吗？因此，为了打破这些观念，为了超越这些因缘，我们就必须修行。

下面言归正传，继续宣讲论文。

说一千、道一万，总而言之，宗喀巴大师所说的以上四句话，就是要告诉我们：如果只有出离心，而没有菩提心，就只能成为小乘的阿罗汉，而不能成为大乘的菩萨，所以我们必须修菩提心。

既然如此，那么，菩提心的修法究竟是怎样的呢？

思为猛烈四瀑冲，难挡业索紧束缚，

困于我执铁网内，无明黑暗所笼罩，

加行的修法就是思维，并通过思维来改变原有的错误观念，比如禅宗讲究“无念”——不思善、不思恶，什么都不思维；虽然在密宗的不同层次中，最后也有与禅宗相近或者完全一致的修法，但密宗并没有一开始就要求不思善、不思恶，而是要求在刚开始时要去思维。为什么呢？因为，我们都有非常粗大的习气，如果不改变这些习气，就无法进一步修行。

当然，在不思善、不思恶的状态下，有些根基非常成熟的，类似六祖惠能大师那样的人也会开悟。一旦能够开悟，就什么事情都解决了，但这样的可能性是很小很小的。也许在几千或者几万人当中，才有屈指可数的几位幸运者，我们自己是否属于这个极其狭小的范围呢？这就很难说了，因此，我们要保守一点，要从最低的阶层往上走，要从最低的层次开始思维，从而改变以前的错误观念。

什么是错误观念呢？我们可以举一个例子，常、乐、我、净这四个念头，就属于错误的念头。一般说来，凡夫的无常观是十分薄弱的，我们一向都想当然地认为，自己绝对可以活到明年、后年，或者可以活十年、二十年，从来就不去思考我是否能活到明年，下一个月我是否还活在人间，这件事情在我有生之年能否做完，虽然对这一切，我们都没有任何把握，但我们却仍然自欺欺人地固守这些错误的想法。

正是这些错误观念，才使我们耽误了很多一去不复返的时间，错过了许多不可多得的机会；正是这些错误观念，才使我们有了烦恼，从而犯下杀、盗、淫、妄等恶业，并因此而流转轮回，无从解脱。如果一直保留这些错误观念，而不将其推翻，除非我们能够当下证悟，否则就无法真正修持解脱道。

所以，我们就是要这样思维、思维、再思维，这样思维有什么用呢？因为，我们现有的精神或者意识，是既可以学好，也可以学坏的，这是它特有的功能。如果我们想让它学好，就要通过思维来让它明白道理，消除以前所有的，没有从长远的角度、没有从更深层次去思维的，诸如“一切都是恒常的！”，“我不会死！”，“我是幸福的！快乐的！毫无痛苦的……”简单想法，让它明白“寿命是无常的”，“轮回是痛苦的”，“自我是不存在的”等等的道理，在它明白以后，就会自觉自愿地去修持出离心、菩提心与空性，才会真正懂得人生的价值和意义。

“思为猛烈四瀑冲” 这句话，是讲人生的痛苦。

虽然“四瀑”的含义可以有几种解释，但此处简单来说，就是指生老病死四大河流，这是每一个人都无法回避的四大痛苦。上至高官富豪，下至庶民百姓，所有人都处于这四大河流之中，都必须承受四瀑的惊涛骇浪之冲击。

人类的基本痛苦，是在生、老、病、死四大痛苦的基础上，再加上求不得、不欲临、爱别离、怨憎会这四个痛苦，这样就有八种痛苦。

什么是求不得、不欲临的痛苦呢？我们都知道，无论有钱、有权的人也好，还是有智慧、有势力的人也好，谁也不能想要什么就得到什么，想不遇到什么，就可以避免什么。每个人都是想要的求之而不得，不想要的抛之而不去。其中前者即为求不得苦，后者则为不欲临苦。

另外，我们不愿与之分开的亲人，却终究要分手，就是爱别离苦；我们不想遇到的仇敌，却难免会碰头，即是怨憎会苦。

以上八苦，就构成了人生的基本痛苦。

不管是贫穷还是富裕，无论是愚昧还是聪慧，任何人都会面临这八种基本痛苦，这是人类共同的痛苦。

每一个人都不例外，即使这一世平平安安，谁能保证死后的下一世也能安安稳稳呢？即使年轻时无忧无虑，谁又能躲过衰老的台阶、死亡的门槛呢？

既然身处善趣的人类都有如此之苦，那么三恶道的众生就更是苦不堪言了。

由此可知，六道的所有众生都处于痛苦之中。

现在有些有钱人既傲慢又愚蠢，始终简单地认为：“我是有钱人”，“我永远都会有钱”，“什么事都可以用钱来解决”，既不反思自己的过去，更不考虑自己的将来，只是以短浅、简单的目光去看待一切，不知道“山外有山、天外有天”的道理，但稍有理智的人都知道，钱决不是万能的！所以，我们应当保持清醒的头脑，站在佛教的制高点上去思维。

世俗人也会这样认为，即使自己平庸无能，但如果能站在巨人的肩上，就可以拥有宽广的视野，就能看得很远，就能看出很多以前所看不到的东西。同样，如果能从佛的视点去思考问题、看待问题，就能高瞻远瞩，发现许多前所未闻的境界。

首先要思维的，就是众生的痛苦。

比如说，大街上随便的某一个人，虽然表面看起来他吃得好、穿的好，我们也看不到他内心有何压力，有何痛苦，但如果往后推，再过十年、二十年、三十年，他又会怎样呢？他会永远保持今天的状况吗？不可能！总有一天他会衰老，会死亡，会经过中阴恐怖而孤独无助的阶段，如果没有修行，他终究会堕入地狱、恶鬼道，会变牛作马，到那时，他还会如此快乐吗？这样思维之后，我们对释迦牟尼佛所说的轮回痛苦就能有所体会，而不会再有前面所讲的某些有钱人的愚蠢想法了。

“难挡业索紧束缚”，每个人都有前世与今生所造的业力，这些由自己所造的业力，像绳索一般将我们紧紧地束缚在轮回当中，谁也无法阻挡。

“困于我执铁网内”，所谓“我执”，是指我们对自我的执着。这个执着，就像钢丝所编成的铁网一样，是分外坚固与牢实的，而不像一般的渔网可以轻易地弄破。作为流转轮回的众生之一，我们早就落入了我执的坚实之网当中。

“无明黑暗所笼罩”，每一个众生都有无明，无明的黑暗笼罩了整个世界，使三千大千世界陷入了漆黑的深渊。只有佛陀的智慧之光，才能驱散这份幽暗。除此之外，世间的任何知识、文明，都无法将其消除。

因为我们很愚昧，不知道如何取舍，该做的兴味索然，不该做的却乐此不疲，从而导致了这些不愿接受的结果。

平时为什么我们必须去面对很多自己不愿面对的事情呢？这既不是偶然的，也不是上帝等造物主给我们安排的，这些都是愚昧无知的下场。因为愚昧，使我们种下了这些结果的因，所以必然会感受由这些因所产生的果实。有因就必然有果，这是自然的规律。

辗转投生三有中，不断感受三大苦，

成此惨状诸慈母，是故当发殊胜心。

“辗转投生三有中”，众生反反复复、不由自主地投生于三有，这次生命结束之后，还有下一次生命；下次生命完结之后，还有再下一次的生命。世世代代都在轮回中辗转徘徊，永无出头之日。当然，如果轮回当中始终无忧无虑，那么既便永世无穷地流转轮回也无所谓，但轮回中却并不美满，而是充斥着难以承受的种种磨难，所以极其痛苦。

“不断感受三大苦”，三大苦的第一苦，是“苦苦”，就是我们能感觉到的生老病死等等痛苦。因为这些痛苦十分明显，哪怕是小至蚂蚁、蚯蚓之类的每一个生命，都能够感受到，是大家一致认同的痛苦，所以称之为“苦苦”；

三大苦的第二苦，是“变苦”，就是我们尚未感觉道，而由佛陀特意提醒告知我们的痛苦，也即世俗人心目中的所谓“快乐”。虽然这些看似快乐，但这些快乐却并不是永恒的，总有结束的一天，当这些快乐结束的时候，我们就会感到惆怅、颓丧，甚至苦闷至极而不可自拔。

比如说，当孝顺的儿女跟父母在一起的时候，会觉得很幸福、很温暖、很安全，所以希望能与父母永不分离，但这种团聚却不会维持到永远，总有一天，年老的父母会相继离世。在父母弥留之际，父母儿女都会承受痛彻心肺的分离之苦。为什么此时会感到痛苦呢？这就是以往的幸福感所带来的后遗症。正是因为有了往日的幸福，才会感受到后来的痛苦；如果之前没有相聚的幸福，大家平平淡淡，甚至形同陌路，其后也就不会有痛苦。也就是说，这些痛苦的源泉，就是先前的所谓“幸福”。如果用长远的目光去审视这些所谓的幸福，不但不是什么幸福，反而成了一种痛苦，所以称之为“变苦”；

三大苦的第三苦，是“行苦”。为何称为行苦呢？因为我们现在的身体等等，都是与烦恼共存的有漏法。凡是有漏法，都会导致各种各样的痛苦，都是痛苦之因，故而称为“行苦”。

所以，在轮回当中，充满了上述形形色色的痛苦，因此佛陀告诉我们，轮回是痛苦的。

在吃得好、穿得好、玩得好的时候，我们往往会认为轮回是幸福美满、快乐无比的。但务必认识到，在昙花一现的快乐之后，将会出现漫长而又难忍的痛苦。

“成此惨状诸慈母”，六道众生都处于惨不忍睹的状态，而这些正在遭受痛苦煎熬的众生，都曾是对我们恩深似海的父母。虽然我们在一生当中只有一对父母，但如果往回看就会发现，从没有边际的轮回之始直至现世，我们每个人都经历了难以计数的生命始末，都经历了无数次投生与死亡，在这些无边无际的过程当中，又有哪一个轮回众生没有做过自己的父母呢？因此，

包括蚂蚁、蚯蚓、蚊子在内的每一个众生，都作过自己的父母。这并不是胡思乱想，而是客观存在的事实。这就是知母。

具体的修法，在《慧灯之光》当中已经讲过多次，所以此处无需再讲。

为什么要修知母呢？因为，如果不修知母，我们就没有责任感。比如，大街上有人因为车祸等等而受伤，很多人都不会有什么太大的感受，只是意识到这里发生了交通事故而已。因为平时看到的交通事故很多，所以大家都司空见惯，只会处于一种麻木的状态，而不会拼命地去抢救伤者，但如果知道受伤的当事人是自己的家人，我们立即就会感到悲伤、难过，并想尽一切办法去救治伤者。

我们就是这么偏私，当这些众生在做自己父母的时候，我们会对他们产生亲密的感受，并想方设法解决他们的痛苦，但在投生于下一世的时候，无明使我们忘却了前世的父母双亲，所以就会发生这样的情形，如果有人指着一条蚯蚓并告诉别人：“它曾经是我的父母！”很多人都会觉得荒唐可笑，但这却是不可否认的事实。

现在通过观修知母，我们就能具备责任感，就会不断地提醒自己：“我一定要尽心竭力地度化他们！”这样就有了菩提心的基础。

那么，该怎样去度化他们呢？首先我们自己必须获得成就，必须成佛，这就需要去寻找解脱之路。这样一来，就具备了完整圆满的菩提心。

虽然这次没有宣讲具体的修法，只是介绍了一个菩提道的见解，其中的内容大家都比较容易全盘接受，但仅仅知道是不够的，还需要身体力行地去修。如果不修，就永远不会有收获与进步，就永远与解脱相隔万里。纵然面临着种种生活压力，但也不能放弃修行。有些人会想：我现在工作太忙，实在抽不开身，等到退休以后，一定好好修行。但谁能保证自己能活到那个时候？谁又能保证到时候一定有时间呢？此时不修，待到何时？

我们每天都有二十四小时，如果能从中抽出一两个小时，其余的时间用来做世间法，应该完全足够了。一定要安排好时间，不要把所有的精力都用于维持生存。学佛的人就应该本本分分、认认真真地去修。

目前汉地居士当中普遍存在的问题，就是喜欢讲神通，比如什么神奇的梦境啊、自己看到什么佛菩萨啊等等，一门心思地去追求这些“境界”。但是，即便今天有个人可以从这个大厦的二十九层楼飞到对面的楼上去，对我们又有什么用呢？我们可以跟着他一起飞过去吗？即使飞过去，又怎么样呢？能解决我们的生老病死吗？不可能的！像我们这样的人要见到观音菩萨、文殊菩萨，并不是那么容易的事。佛为我们指定的路，是稳固、踏实、符合实际的路，我们就要踏踏实实地沿着这条路去走。

虽然在修行过程中会自然出现一些神通，我们也不排斥这些神通，即使产生了神通，我们也不要理会、不要在乎，因为神通永远不能解决什么问题。外道会有神通，中阴界的众生也会有神通，甚至饿鬼道的可怜众生都有神通，但他们都没有获得解脱。因此，我们必须要走安全、可靠、准确的脱离轮回之路。这样的解脱之路不是依靠神通，而是要用佛陀，以及已经穿越了这条路的修行人所传授给我们的智慧来指引。

如果我们一天到晚都神神道道的，居士们聚在一起既不讲佛教的见解，也不讲出离心、菩提心修得如何，怎么样可以获得解脱，而是今天说这个人有神通，明天说那个人梦见过佛菩萨，不仅其他人会认为佛教就是迷信，而且自己也会离解脱越来越远，因此，我们一定要改掉这些习气，珍惜这些修法，要有条不紊地去修。

学佛人首先所需要的，就是虔诚、单纯、纯洁的，不能以其他神通之类的东西所动摇的稳固之心。只有始终保持这种心态的人，才能学佛、才能成就。

“是故当发殊胜心”，因此，我们就应当发起殊胜的菩提心。

也许有人会问：如果修菩提心，其他的修法还用不用修呢？

在此可以告诉诸位，如果修好了菩提心，就顺其自然地解决了其他诸如消除业障、积累资粮的问题，所以就不必分门别类地去一一修持其他法门。

那为什么又要另行安排忏悔业障、积累资粮等等一系列的修法呢？因为，在没有皈依三宝、清净业障，福报资粮尚未足够，或者在没有上师加持的情况下，仅依我们自己的能力，是很难生起真实无伪的菩提心的，所以就要从各个方面去努力。

虽然大家都非常渴慕禅宗、大圆满的境界，但我们必须知道，没有菩提心的人是无法真正修持禅宗与大圆满的。如果没有出离心与菩提心就可以成就，那么佛陀又何必为后人制订出离心与菩提心的修法呢？我们总不能认为这是为别人准备的，而不是给自己准备的吧！

综上所述，菩提心是通往解脱之路的必经关卡。

(四)证悟空性——最终的出路

如果没有证悟空性，即使有了出离心与世俗菩提心，也不能彻底解决最后的问题。什么是最后的问题呢？就是从根本上断除所有的贪嗔痴烦恼与无明我执。

也就是说，所有的问题，最后都必须以证悟空性的智慧来解决。仅仅具备出离心与菩提心，仍然不能获得最终的解脱。当然，如果有了出离心与菩提心，就肯定能在很短的时间内证悟空性，因为菩提心与证悟空性的智慧是息息相关的。

菩提心与证悟空性之智的有机结合，就是所谓的“智悲双运”。其中的“智”，是指证悟空性的智慧；“悲”，是指菩提心；所谓“双运”，即是指菩提心与证悟空性之智二者兼备、紧密相联。对具有菩提心与空性智的人而言，菩提心与证悟空性之智属于同一个人的同一个意识，所以菩提心也就是证悟空性之智，证悟空性之智也就是菩提心，二者之间是密不可分、圆融一体的。

宁玛巴有一位非常了不起的大成就者——荣森班智达，想必你们也听说过这个响当当的名字。在他的着作里有一句话是这样说的：作为佛教，尤其是密宗，最重要、最关键的就是智悲双运。对于每一个佛教徒而言，佛经所宣讲的很多行为与修法，是不一定能一一实践、全盘执行的。但有一个原则却是不能丢失的，那就是智悲双运。

如果不能做到智悲双运，也就不能二者俱全，只有其中的一个。在有智没有悲的情况下，就成了小乘阿罗汉的境界。因为阿罗汉证悟了人无我，亦即空性的一部分，却缺乏菩提心，所以是有智没有悲；反之，在有悲没有智的情况下，比如说天界的梵天诸众，其慈悲心是非常强烈的，但这种慈悲心却只是单纯的慈悲心，而没有证悟空性的智慧，所以既不能解决最后的问题，也不能成为大乘佛法。

我们都知道，佛教的修行人包括出家人和在家人，因为出家人不必处理很多世俗事物，比在家人少了很多牵挂和羁绊，相对而言烦恼要轻得多；而在家人却要面对很多生存的压力，不得不为自己和家人的生活而奔波，因此就会花费很多时间和精力，从这个角度而言，出家人比在家人更容易获得成就。但出家和在家的身份并不是最关键的问题，最关键的问题，就是智悲双运。佛法的精髓或中心思想也就是智悲二字，所以特别重要。

总而言之，如果有了智悲双运的前提，无论修什么法，无论是什么样的身份，都同样可以获得成就；假如没有做到智悲双运，即便是出家人，也一样难以获得成就。

若能证悟空性，就达到了很高的境界。退一步说，即便没有证悟或精通空性，但如果能听到类似《心经》、《金刚经》之类的佛经，或者藏传佛教宣讲空性的中观论着等等，也有很大功德，如果在此基础上能稍稍有些收获，亦即生起合理的怀疑。比如说，
“诸法究竟是不是空性呢？也许是噢！”
假使能有这样的疑问，那么从此以后，这个人的心里就播下了空性的种子，纵然即生不能成佛，但他流转轮回的时间也所剩不多了。这是佛亲口所说，并不是我随意编造的。

关于这一点，在佛经当中还有一个比喻：一个人在辽阔的原始森林当中迷了路，他焦急而又迷茫地走了很久，最后终于遇到了放牧的牧童。这就说明他已经接近森林的边缘，很快就要走出森林了。为什么呢？因为牧童们不可能到森林深处去放牧，而只会在森林边缘一带活动。

佛继续说道：同样，无始以来，我们在轮回当中经历了无数次生生死死，恐怖漫长的轮回就像茫茫无际的森林，而我们就如同在轮回密林中徘徊了很久的迷路人，现在终于听到了空性的法门，虽然尚未证悟空性，甚至对空性的了解也不够深入，但我们却已经踏上了脱离轮回的征程。

这就说明，凡是听到般若波罗蜜多、凡是听到空性的人，纵然没有获得解脱，但也即将走到轮回的边界，很快就能从轮回中得到解脱。这是佛亲口所说的，佛永远也不会以妄语来欺骗众生，在整个世界上，唯有佛陀才是谛实语者。

为什么佛陀是实语者呢？因为，佛陀根本不存在欺骗众生的贪嗔痴等烦恼或者念头，首先没有生起这些烦恼的因，所以也不会有这些果，他不可能向我们打妄语。

显宗证悟空性的方法，一般依靠宣说般若波罗蜜多的经论，以及中观论典所提供的逻辑思维方法来进行推理，除此之外，没有其他的证悟空性之方。若能按照佛陀所指的思路去推导，即使是薄地凡夫，也能够在理论上清楚地领会到空性的含义，虽然还谈不上是证悟空性，只能算是对空性有所了解，但从此以后，就会知道现实生活只是一场梦境而已，白日的所见所闻与梦中的景象是毫无差别的。然而，以前我们却一直认为，白日生活中的一切现象，都实实在在地存在着；而梦中的所见所感，却是根本不存在的幻觉。

为什么我们会有这样的错误概念呢？因为，不管梦境持续多长时间，梦中的景象多么千奇百怪，第二天醒过来以后，所有梦中的一切都会烟消云散，因而我们就会立即意识到，这只是一些幻象而已。但是，我们现在还没有走到轮回的尽头，还没有从轮回当中醒悟过来，还正在轮回的大梦中漫游，所以还无法回头观察轮回的真假与否。如果有朝一日我们能站在轮回边缘来回顾现在的一切，就会真相大白：原来自己所经历的种种坎坷、百般艰辛，以及爱恨情愁、酸甜苦辣，都只是一场梦境而已。

这并不是异想天开，而是确凿有据的事实，总有一天，我们肯定会亲身感受到这一切的，但究

竟要等待多长时间，就不好说了。因为这要取决于很多客观的因素。只要具备听经闻法、思维修习等条件，经过点点滴滴的日积月累，我们终究会明白，以前所有的经历都只是一场误会，一枕梦境。

虽然不需要等到那一天，即使现在我们从中观的角度来解释上述道理，也一样可以得出相同的结论，但仅仅从理论上进行论证还不够，还需要相应的修行。当修行到一定境界的时候，我们就会真真切切地明白，世间的万事万物都根本不存在，只是因为眼、耳、鼻、舌、身五种感观能看得见、摸得着、尝得到……，便使我们判断出一切现象存在的可靠性。

但是，眼睛看得见又如何呢？就连我们的眼睛本身，都是无法存在的。比如说，在梦中我们的眼睛也可以看，但梦中所有的一切，包括我们的眼睛、耳朵乃至整个身体都是虚幻的。老年人可以梦见自己年轻时候的经历，可以重温青春的快乐时光，但七老八十的耄耋之人能够在此刻拥有青年时代的健壮身躯吗？决不可能。那是很早以前的情景，现在已经消失无踪、不复存在了。显而易见，梦中的一切，包括整个身体，都只是一种幻觉而已。

如果能从理论上了解这些道理，并通过思维与论证的推进，而使这种理解进一步发展、成长，就可以将理论上的知识转变成证悟空性的智慧，从而证达空性。这是大多数显宗常用的、公开的证悟空性的方法。

显宗另外一种证悟方式，就是禅宗的证悟方式——既没有太多的思维，也不讲很多的理论。有人会提出疑问，既然不闻不思，又如何证悟空性呢？禅宗的修行人往往是通过打禅而证悟的，在打禅七的时候，禅师会要求大家不思善、不思恶，既不追忆过去，也不迎接未来，就是要关照当下。当下是什么样子，心的本性就是什么样子。在无思无念的境界中令全身心放松以后，就有可能会看到心的本性光明，从而证悟空性。

禅宗的方法，是极其上乘的证悟方法，但前面也讲过，由于这种方法既不特别强调出离心、菩提心，也不宣讲人身难得、死亡无常等道理，还没有具体的修法，只是在没有修持任何前行的情况下，直接通过坐禅来证悟，所以是很难的。在几千个或者几万个修行人当中，也许才会出现几个。

不仅禅宗是这样，大圆满也是如此，虽然大圆满听起来也很吸引人——是至高无上的修法，可以无需勤作地迅速证悟，但这种修法与我们的相续是否相应呢？这就很难说了。

与禅宗不同的是，如果大圆满修行者的相续与法不相应，就可以从人身难得等基础修法起修，使自己的根基逐渐与法相应，这样就能依靠大圆满的途径达致最高境界，但禅宗却没有前行的修法，而只有简单、直接而快速的方法。只有非常上等的根器，才能以禅宗的方法来证悟，因而，古往今来，以这种方式证悟的成就者真可谓寥若晨星。

对根基相应的人来说，禅宗是极好的证悟方法；但对业障深重、根基不够成熟的人而言，无论禅宗的修法，还是大圆满的修法，都算不上是最好的修法。

大家都知道，米拉日巴尊者最初学道的时候，首先依止的，是宁玛巴的一位德高望重的上师。关于这位上师，在宁玛巴的历史上也有记载，他是宁玛巴举足轻重的一位具有修证的成就者。也就是说，米拉日巴尊者的大圆满上师，是名副其实的上师，但在该上师将大圆满法传给米拉日巴尊者之后，米拉日巴尊者修习了一段时间，却没有什么效果，只有半途而废。后来遇到玛尔巴上师以后，上师以命令他建造很多房子的方式来让他修习诸种苦行，在经过了很长时间，遭受了很多磨难之后，才给他灌顶，使他最终获得了成就。

为什么米拉日巴尊者在值遇到殊胜无比的大圆满法，以及当之无愧的大圆满上师以后，仍然不能获得成就呢？这是因为，米拉日巴尊者当时的根基，与大圆满法有很大的距离，所以无法适应大圆满法。既然米拉日巴尊者都与大圆满法不适应，我们能保证自己会适应吗？我想谁也不敢打包票吧！所以，我们决不能忽略前行的修法。

为什么禅宗不讲任何道理，没有任何具体修法呢？因为禅宗是一条直接的路，是与空性境界十分接近的路。只需直接去观知，而不需要借助任何推断。要知道，越接近空性，我们的语言就越不管用，在空性境界当中，我们的语言与思维都没有任何用武之地。没有任何语言，可以直接描述空性，因为空性已经超越了所有凡夫的语言与思维的范围。

为什么中观派要讲很多道理，要进行很多逻辑推理呢？因为中观修法不是最直接的证悟方式，而是逐步引导的渐悟之法。作为凡夫，我们每个人都有堆积如山的执着，所以不可能一下子将其推翻，而只能以逐步递进的方式来层层推导。

比如说，大家都认为我手里的杯子是实有的，里面的茶水，也是可以喝，喝了就能够解渴的，实实在在的物质，这都是客观存在的事实，并同时对大地、房屋、人类、交通工具等其他所有事物都有着实有的执着。中观的方法，就是逐一观察杯子、茶水、山河大地、乃至于自己等执着对境，将其分解到物理学所说的粒子、原子，或者佛教所说的微尘等极其细微的单位。有一点需要说明的是，尽管现代物理学已经将物质细分到夸克，但与佛教的微尘概念相比，却仍然有着天壤之别；不仅如此，以佛的智慧，已经将大大小小的所有执着、所有的存在实体，都完全遮破了，这是目前的科学领域所无法想象的境界。

通过这种各个击破的方式，就能使我们恍然大悟：原来自己所执着的一切，都是五官的一种错觉，都像梦境一样没有任何实义，从而将大大小小的所有执着彻底消灭。

中观派是以层层引导、逐步深入的方式而证悟的，所以就要讲很多道理，并通过这些道理来让我们明白事实的真相。

再往上走，就是密宗证悟空性的方法。在密宗修法当中，有很多显宗经典从未提及，显宗修行人前所未知的证悟空性的诀窍。普通的，就是《时轮金刚》、《大威德金刚》等续部中所说的气脉明点的修法。

为什么通过这些修法能够证悟空性呢？因为，虽然我们的身体与精神，分别属于两个不同的家族，两个不同的体系，但由于它们始终相互紧密依靠，所以就有着极大的关联。通过修持气脉明点，就能帮助我们证悟空性。比如说，在没有任何不适的情况下，假如我们一直观想自己头疼，过一阵子，头就肯定会真正地疼起来。

曾经不止一次地出现过这样的情况：一个健康人与一个身患绝症的人同时到医院去检查身体。由于医院工作人员的失误，而将两人的检验报告掉换了。健康人误以为自己得了不治之症，便伤心欲绝，并从此一蹶不振，最终真的患上了绝症；真正的绝症患者却因为误诊结果而心花怒放，并重拾信心，结果逐渐恢复了健康。这就是意识的强大功能，现代人称之为心理作用。
　　佛陀发现了这一点，并将其告知于我们：利用心理作用，就可以彻底扭转我们的命运。

但是，如果不观想头疼，而是直接用石头、棍棒等坚硬之物来击打我们的头部，头立刻就会疼痛不已。这说明什么呢？这是一种比喻，它说明：中观的修法，就好比观想头疼，虽然也能起到作用，但却需要很长的时间；而气脉明点的修法，就像用硬物击头，很快就能够奏效，不但能使精神获得解脱，甚至包括肉体，也能出现缩小、化光等神奇现象。

很多人都知道大圆满的虹身成就，这不是一种传说，而是有根有据的事实。在大圆满的历史上，曾经涌现过很多这样的事例，前几年也出现过这样的成就者，我也亲自去调查过，并将调查报告附在《前世今生》的后面，我想很多人都应该看过——整个人的身体，包括头发、指甲都全部化为虹光，从而使有血有肉的身体超越于凡夫肉眼的视线范畴——这是密宗特有的证悟成果，是显宗修行人难以料想的特征。

然而，从大圆满的角度来说，普通密宗的修法，也并不是最高等、最快捷的，其中还存在着一些弯路，这种修法还是比较复杂。只有大圆满修法，才是最直接、最快速的修法。

需要注意的是，我们的根基能否与之相应，这就是一个问题了，而通过前行的修法，就能排除这一问题。佛教认为，除了成佛以后的境界是永恒不变的以外，世俗的万事万物都可以依靠某种因缘而转变，所以我们的根基也是可以发生变化的。根基与大圆满不相应并不可怕，我们完全可以提升自己的根基，使其从不成熟到成熟，这是有办法的。

所谓的办法，就是通过修持外加行、内加行等一系列的修法，从而使我们的身心逐步调服、规范、成熟起来。

为什么当初玛尔巴大师在灌顶之前，要让米拉日巴尊者吃那么多的苦头？就是为了成熟米拉日巴尊者的根基。在米拉日巴尊者历尽艰辛之后，根基日渐成熟，才将灌顶与修法授予米拉日巴尊者，这样才能使其相续与法相应，才能获得最终的成就。

综上所述，通过前行的修法，就必定能使我们的根基与大圆满法相应；如果自心能与大圆满法相应，大圆满法就是货真价实的无上之法。

抛开显宗修法不谈，即使在密宗修法里面，大圆满修法也是任何修法都不可逾越的。在佛教史册当中所记载的，不同层次的成就者虽然层出不穷，但能即生获得虹身成就的，唯有大圆满的修行人。虹身成就属于什么样的层次呢？就是成佛的层次。

有人会提出疑问：释迦牟尼佛当初成就的时候，轰动了整个世界，随后又转了极其深广的*轮，利益了无量无边的众生，但为什么这些人的成佛却悄然无声，也没有转什么*轮，引起什么轰动呢？

这是因释迦牟尼佛往昔的发愿力所致，在佛陀出世之后的五千年间，都是释迦牟尼佛的教法住世利益众生之日，所以虽然有很多成就者的内证与释迦佛无有高下之分，但他们成佛与度化众生的方式却是千差万别的。在释迦教法尚未消逝之际，他们不会以教主的身份来度化众生，而是示现为各种形象。在屠夫、妓女等卑劣种姓之人当中，会有这样的化身；在愚昧微贱的动物当中，也会有这样的化身……

为什么要这样示现呢？因为，假如我们以人的身份去度化动物，就会存在语言的障碍。放生的时候也是这样，我们为动物们念诵佛菩萨的名号与心咒，只能在它们心中播下解脱的种子，却不能真正地与它们沟通，但如果是以动物的身份出现，就能毫无障碍地与之交流，就能行之有效地利益、度化这些动物，因此，在六道的任何一个角落，都有可能会出现佛菩萨的化身，但

他们所传播的法，就是释迦牟尼佛的教法，而不是他们自创的法，因为释迦牟尼佛的教法尚未消失，所以他们不必采用什么新的教法。在经过一定时间以后，释迦牟尼佛的教法会消失，取而代之的，便是弥勒佛的教法。只有弥勒佛的出世，才会像释迦佛一样轰动整个世界，并随之诞生新一轮的教法。

无论通过哪一种修法去证悟空性，最终的境界却没有高低之别，是毫无二致的。在整个宇宙、整个三千大千世界当中，空性是唯一共同的境界，而不会有两种最高的空性境界并存。由于最究竟的终点是一样的，所以无论采取任何一种方式，都是异曲同工的。自己对什么法有信心，就修什么法。

作为真正的修行人，一律不能参与那些妄说禅宗好，大圆满不好；或说大圆满好，而禅宗不好的，抬高自己的宗派，贬斥其他宗派的做法。如果是为了学术界的研究探讨，可以去进行比较分析，但如果修行人抱着自赞毁他的念头去做这些事，就有谤法的过失。要知道，若不是真正的法，释迦佛也不会传授给我们。因为众生的根基千变万化，所以佛陀才会因材施教，而宣说了八万四千法门。我们没有资格去评价、排斥或批判释迦佛的教法，而只能尽力去吸收这一切。只有那些具有智慧的高僧大德，才有评论各种法门之高低贤劣的资格，但他们之所以这样做，也是为了让我们区分什么是正法，什么是邪教，而不是为了将各种法门一分高下。只要是释迦佛的教法，就一定是正确的，而不会有任何问题，所以，我们千万不要去造作这些口业。

证悟空性的目的，就是为了让我们明白轮回、涅盘或者三千大千世界最终的本来面目。比如说，在电脑屏幕上可以看到各式各样的东西，但这只是电脑程序所控制的结果，同样，我们平时所接触的世界，也受控于某种程序。佛陀告诉我们，只要从根本上将程序破坏，就能消灭这一切，轮回再也不会出现，这是非常理性而有智慧的方法，除此之外，其他任何办法都不管用。

如果为了快速证悟空性，而妄图抛开前行修法，是没有任何用处的，所以，修行的次第决不能错乱，这是非常重要的。

以上讲述了证悟空性的重要性，以及证悟空性的方法，下面宣讲《三主要道》正文。

不具证悟实相慧，纵修出离菩提心，
亦不能断三有根，故当勤证缘起法。

这就是说，如果不具备证悟实相的智慧，纵然修持出离心与世俗菩提心，也不能解决最终的问题——断除三有轮回的根源，消除最细微的烦恼——所以，我们就应当精勤地修持缘起之法。当然，前面也讲过，如果能具备出离心与菩提心，就一定会很快地证悟空性。

所谓实相，也即禅宗所说的本来面目，或大圆满所说的自然智慧。为何称之为自然呢？因为其中没有夹杂着被意识形态所扭曲、所改造的任何成分，而是天然自成、原本存在的东西。这也可以叫做空性、光明、如来藏、般若波罗蜜多等等，这些都是一个东西的不同名称而已。所有名称的内在含义，都是毫无差别、完全一致的。

虽然修持出离心，可以减少造作杀盗淫妄等恶业的念头；修持世俗菩提心，可以将严重的自私心降到很低的程度，但最后的细微烦恼，却唯有证悟空性的智慧才能够彻底解决。

如果我们每个人都能在这方面努力，按照佛陀的教诲，每天安排适当的时间来认真修持外加行、内加行等修法的话，就一定能够成功，只是时间早晚的问题。为什么能这么肯定呢？因为我们掌握着具说服力的、非常可靠的证据——千千万万的事实证明，任何一个人，哪怕是普通的凡夫，也能通过佛陀的方法而证悟，这并不是神仙、天才的专利，所以我们有这样的把握和信心。如果没有这样的把握，我们也没有必要去欺骗他人。

当然，如果不去追求证悟空性、修持空性，为证悟空性而尽力，无因无缘当中又怎能证悟空性呢？这是不可能的事情，所以这种人也永远无法成功。无论做什么事情都是这样，世间人如果想挣钱，也必须努力工作，否则金钱决不会自己找上门来。同样，如今证悟的方法已经摆在眼前，不怕不证悟，就怕不努力，只要努力，就能成功，事实就是这样。

虽然每个人都希望解脱，但因为物质享受是无需通过修行，便能看得见、摸得着的，所以具有很强的诱惑力，作为凡夫俗子是很难抵挡的，因而就不容易产生出离之心。如果不精进修行，懒惰懈怠，再加上往昔的习气，就会一门心思地去追求这一切，永远也不能感受到修行的乐趣，永远都徘徊在解脱之门的外围；其实，假如我们能勤恳专注地修行，其结果也绝对能亲身体会到，不是在下一世，即便在今生，我们在座的每一个人都会不同程度地证悟空性。所以，空性并不像有些人所想象的一般遥不可及。

前面讲过，即使有了出离心与菩提心，也不能解决最根本的问题，所谓最根本的问题，就是指轮回的起源。如果不去破坏它，轮回随时都有可能产生，这样则不能断除轮回的根本，因而，我们就应该千方百计地去证悟缘起法。

什么叫做缘起法呢？大家都知道，有因就会有果，无因就不会有果，这是每个人都能接受的，很普通的逻辑，但如果从深层次的角度去看，我们从来就没有通达真正的因果关系。为什么呢？我们不要从宏观的角度去看，因为这些都是五官的错觉，学过量子力学的人都知道这一点，对此谁也不会有所怀疑，而应到微观世界当中去分析。什么是微观世界呢？就是物质粗大的表象下面所隐藏的，最基础、最原始、最究竟的层面。

比如说，在宏观世界的概念当中，我们一般认为，果就是从因中产生的，有了因，就会产生果。

这就是一种错误的观念。为什么是错误观念呢？因果之间到底是什么关系呢？比如说，我们都认为稻种和稻芽就是因果的关系，因为有了稻种，以及土壤、水分、空气等助缘，就会让苗芽无中生有。种子对苗芽起的作用，就是让它产生，让它成长。

但是，请大家认真地分析分析，因与果究竟是同时存在，还是先后存在呢？在因对果起作用的时候，果究竟存在吗？如果认为此时果存在，也即因果二者同时存在，那么种子能让芽苗产生吗？不可能。因为果已经存在了，既然果存在，又何须因的作用呢？因根本不必对果起作用；反之，如果认为此时果不存在，先有因，后来才由因产生了果，也是不能自圆其说的。我们可以想象一下，在果尚未产生的时候，因能对它起作用吗？不可能，因为果根本不存在。既然果不存在，像虚空一样，因又怎么对其起作用呢？还有，假设此时果已经产生，那么因也就不可能存在，否则因就成了多余的东西。既然因不存在，它又怎么对果起作用呢？两个从未见面的物质是不可能互相起作用的。因此，虽然从宏观的角度而言，存在着因果的关系，但这只是一种错觉而已，从微观的角度而言，因果的关系从来就不存在。
　　大家一定要好好想想这个问题：因怎么会对果起作用？

虽然很多人学过西方哲学或者东方哲学，但这些学科却从来没有深层次地思考过这一问题，只有佛教，才进行过这种深入细致的思维。

虽然这一切都不是实有存在的，但在我们的眼前，却会出现因、果，以及从因产生果的奇特现象。电子显微镜、粒子加速器等精密仪器无法观测，世间的神通、修行的境界也不能衡量，这就是佛陀所说的缘起法。缘起法与空性是等同的，也就是说，不存在与现象是平等共存的，如果想抛开眼睛所见的外在现象，去重新寻找一个空性，是不可能的。缘起法就是空性，空性就是缘起法，这就是佛经所讲的“色即是空，空即是色”。

世间所有的东西，都不能以中观的理论去分析、观察，否则越观察，就越接近空性的方向，就越没有答案。比如说，从宏观的错觉而言，水喝下去就可以解渴，就能够满足我们身体感官的需求。但佛陀却教导我们不能满足于此，而是要往深层次去思考，打破对因果的固有认识。

世间一般的人都是人云亦云，大家说有因果，自己就认为有因果，但这些所谓的因果关系，却只不过是一种错觉，是我们的感官在欺骗我们而已。感官不经分析便将错误的信息传递给我们的意识，意识也毫无原则、不假思索地紧紧抓住这些错误讯息，死活也不肯放开。因为我们的内心是不见一丝光亮的黑暗。

只有佛陀的智慧光芒，才照亮了我们的内心，使我们清醒地意识到：不要说佛陀所照见的世间万法的究竟真相，就连电子显微镜所能观测到的，将物质放大很多倍的层次，我们的眼睛也无能为力，所以它是不可靠的。我们从来就不知道事实的真相，只会在感官与意识的相互作用下，无有止境地流转轮回。

现在我们要做的，就是要说服自己、教育自己，说服的理由千千万万，不仅是佛教的深奥理论，只要借助于物理，也可以证明很多。前面也讲过，虽然在三百年以前，我们根本没有电磁波的概念，即便是现在，我们也看不见、摸不着电磁波，但通过仪器却能使我们感觉到电磁波所带来的信号。这就说明，我们的五根是不可靠的，看不见、摸不着并不意味着不存在。

稍为懂得一点科学常识的人都知道，在空中有电磁波、有引力等等，只是自己看不到这一切罢了。

但科学只能深入到这个层面，就停滞不前，转而求助于哲学等其他学科。其实，最终的问题，却只能由佛学来解释。

当世人对自己的五根与原有的观念产生怀疑的时候，我们就适时地将空性光明的概念介绍给他，这样他就能很快接受，就能慢慢放下原有的错误观念，而逐渐地接受空性，并进一步接近于空性光明。

有些人认为，《心经》中说：“无眼耳鼻舌身意”，但明明我们的眼睛、耳朵等等就是客观存在的，这怎么能说得通呢？

佛陀的上述结论，不是从世俗现象的角度而言的，他不会如此愚蠢，不会荒谬到去否定世俗中眼耳鼻舌的存在。谁都知道，除了精神不正常的人以外，世俗当中不可能有人会明明看到物质，却否认它的存在。眼睛是在看东西，耳朵是在听声音，但这都是错误的幻觉。

从此以后，我们的意识就开始变得聪明起来，就开始动脑筋了：我一直认为自己耳闻目睹的一切，是千真万确的，感观从来就不会骗我，但事实却并非如此，原来这一切连微尘大小的实有都不存在。

然后，我们就可以采用中观的推理方式来分析抉择，并从中深切地了解到：正因为轻信了这些

错误信息，才让我产生了如此之多的烦恼，才让我不由自主地流转轮回、饱受痛苦。这就叫做证悟缘起空性。

谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，

灭除一切所缘境，此人踏上佛喜道。

紧接着，宗喀巴大师又进一步地说明缘起法的概念：

“谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果”，这句话很重要，也就是说，虽然一切都不成立，但从错误观念的角度而言，因果、轮回、涅盘的一切万法却毫无错乱、真实不虚地存在着，善有善报、恶有恶报，是千真万确、永无欺惑的事实，这就是因果的自然规律。

这就像虽然通过科学已经证明，一切物质都是瞬息万变、刹那生灭或运动的，但从肉眼所见的层面来说，我们仍然可以承认某个物质是恒定静止的一样。大家都会不约而同地认为，一个小时之前来到这里的是我，现在坐在这里的仍然是刚才的那个我。

有的人可能已经听糊涂了：一会儿又说因果不存在，一会儿又说因果不虚，这应该怎么理解呢？以前的《慧灯之光》当中讲过，这是从二谛的不同侧面来区分的。详细的原因，大家可以看书，此处就不再重复了。

这些都是非常重要的，我们一定要认真反复地进行思考，时常有些人在听到空性的说法之后，便认为“既然一切都是空性，因果也不存在，我们为什么还要去修行，还要去度化众生呢？纯粹多此一举！”

曾经也发生过这样的情况，有一位十分了不起的上师为弟子们传讲大圆满法，当他讲到“没有善、没有恶，一切都不存在……”的时候，一个路过的牧人听到了，就回家用绳子拴住一只羊的嘴，并且傻乎乎地告诉羊说：

“你也不存在，我也不存在，因果善恶也不存在。”然后，就眼睁睁地看着羊闭气身亡。

但是，在我们凡夫的境界中，谁也不能否认因果的存在。当我们有因果善恶执着的时候，因果善恶就是实实在在存在的，就能够起作用。比如说，虽然从空性的境界而言，一杯开水并不存在，所以不可能把手烫伤，但如果我们不小心把滚烫的开水倒在了手上，就肯定会被烫得大呼小叫，因为我们感觉到疼痛了。这是为什么呢？就是因为虽然我们在理论上懂得了开水不存在的道理，但由于修行跟不上，还有对开水、对手的执着，认为开水是很烫的，而手却是肉长的，是有感觉的，所以不能去接触开水。只要有了这样的执着，就会被烫伤，理论上的认识在此时是不管用的，所以，在执着没有消除之前，我们不能把开水倒在手上。

同样，虽然我们从理论上知道万法都是空性，没有善、没有恶，但从现象的角度而言，却还是要尊重因果、服从因果、相信因果，还是要跪在因果的脚下，因为我们的智慧还没有成熟，我们的功力还没有超越它，此时，它还具有很强的能力，此时如果不尊重因果，我们就会造业，并将最终受到因果的制裁。

总而言之，在学佛的初期，我们一定要行善断恶，不能对什么都不执着，而是要用好的执着来推翻坏的执着，要借助善业的力量来消除不善业的力量。

“灭除一切所缘境”，当意识知道眼耳鼻舌的信息是错觉以后，就开始变得聪慧起来，就不会再上当，无论眼睛怎么一再地告诉我们，这个东西是红的、绿的、方的、圆的等等，它都一概不接受；同样，当耳朵传递出悦耳的声音、刺耳的声音、嘈杂的声音等信息时，意识仍然不为之所欺；依此类推，鼻子闻到的芳香、恶臭；舌头尝到的酸、甜、苦、辣；身体感受到的温暖、严寒等等，都遭到了意识的一概否定：虽然你们这样认为，但你们的观点是错误的，红色既不是红色，方形也不是方形，一切都不存在，一切都是空性。现在我已经有了自己的主见，我不会再上当受骗，不会再盲从，被你们牵着鼻子走。“色即是空，空即是色”，只有佛陀告诉我的这些，才是唯一的真理。这就是证悟空性，就是灭除一切所缘境。

综上所述，首先，在我们的善恶执着还没有彻底灭除之前，要相信因果，相信善有善报、恶有恶报的规律；其次，虽然我们能感受到一切，却要明白这只是源于感官的感觉，而不能认为这都是实有的，因果实际上并不存在，都是空性。

比如说，当自己作了坏事而受到恶报，其中无论是作坏事，还是遭受报应，都建立在身体感觉的基础之上。如果我们昨天吃了海鲜，今天就遭到病痛的折磨，谁知道我们在造作杀业呢？就是我们自己的感官。眼睛看到手去拿海鲜并送到嘴里，然后由舌头尝到了海鲜的滋味，其中的眼睛、手和舌头，就是证明我们造作恶业的证人；同样，谁能感觉到我们在生病呢？就是我们自己的身体。因此，除了我们自己的感官之外，根本不存在什么善业与善报，恶业与恶报。

当我们了悟这些道理之后，对一切外境都不再会有执着，通过日积月累的熏习，就能令智慧逐步成长，令这些错误的概念逐渐淡化乃至彻底消失。当智慧的力量完全超越因果的时候，就不会再受因果的制约，不会再受山河大地、地水火风的影响，善也不是善，罪也不是罪，继而从根本上打破了因果关系，获得了最终的解脱。

此时，就像没有一丝云彩的天空，除了蓝色的虚空之外，看不到任何东西一样，我们的心也除了一片虚空之外，不存在任何东西。至于外在的物质，也只是我们意识的投影而已，一旦证悟

了内在的智慧，外面的一切也就随之而解。

“此人踏上佛喜道”，我们什么时候才能达到这个境界呢？现在还不能着急，要从人身难得等加行开始启程，当我们从最基础的起点向解脱迈进的时候，就踏上了佛陀所欢喜的征程。通过天长日久的积累，就能一步步往这个方向趋近。

何时分别各执着，无欺缘起之显现，
远离所许之空性，尔时未证佛密意。

无论在任何时候，如果把无欺的因果缘起规律，与远离一切承许的空性割裂开来，将其分别执着为相互矛盾的两种法，此时就没有证悟佛的密意。

永不错乱、真实无妄的因果缘起规律，与一切万物的空性，是互不排斥而同时位于同体的。关于这一点，也可以用科学来阐明：比如说，我们都知道，在物理学的概念范围内，粒子速度的变化，常常可以达到和真空光速相比拟的数量级。也就是说，眼睛所见到的静止之物，与构成物质的粒子在一秒的万分之一、十万分之一的时间内所发生的飞速运动，也同样是平等共存，不可分离的一回事，离开了眼见的静止之物，就没有瞬息万变的粒子运动；除了瞬息万变的粒子运动，也就找不到眼前的静止之物，并不是抛弃了静止的物质而重新创造出高速运动的粒子，肉眼看到的静止之物，就是物理学家通过电子显微镜所看到的运动之物，这就是同一物质在不同层面的两种现象。

同样，有因果与没有因果，也是从有错觉与没有错觉的两种境界、两个侧面所反映出的一体之法。我们不能在因果之外另找一个空性，否则“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”就说不通了。通过物理学的概念，就能使我们很容易地接受这些理念。

一旦无有轮翻时，现见无欺之缘起，
断除一切执着相，尔时见解即圆满。

什么时候能够证悟佛的境界呢？一旦不再有轮番交替、互不圆融的见解，不会再简单地认为：我们去看的时候，因果就是存在的；当佛去看的时候，因果就成为了空性。现在因果开始起作用，就不可能再是空性；现在因果开始退场，就到了空性登场的时候了，而是在因果无妄的同时就是空性。就像在肉眼现见静止之物的同时，该物质本身就是运动不息的，而不是先有静止的物质，在通过电子显微镜观察的时候，它才变成运动的一样。物理学家所见到的，相对于我们的肉眼而言更靠近物质的本质，因而更为准确，但也不是最准确的。唯有佛陀所见到的，才是一切万物的真面目，因果本来就不存在，只是在我们五根的错觉中，才真真切切地存在着。通过物理学的试验来证明肉眼的不可靠，并进一步引申出这些结论，就比较容易被大家接受，因为物理学的理论是现代人所熟知的范围。

如果没有认为缘起空性是轮流的时候，就能在现见因果轮回的同时，断除一切执着之相，充分地印证到“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”的道理。

有人觉得这种观点神秘得难以接受，便会反驳道：因为有了某个房子，所以我才会付出很多的钱去买它，既然房子都不存在，我拿钱去买的又是什么呢？

其实，这些都只是我们的错觉而已。佛陀永远都不会否定我们的错觉中有东西存在，否则就成了断见，但佛陀也不会因为我们看到某个东西，就承认这个东西一定是真实存在的，因为肉眼所看到的东西不一定是正确的，就像我们眼见一个白色物品，但其本身却不一定是白色的一样。

我们凡夫都是很执着、很傲慢的，往往认为自己看到的才是正确的，只有“我”说了才算，只有“我”的眼睛说了才算，始终以五根的错误信息为标准，凡是与之不符的观念，都一概否定。既然现在已经明白了这些道理，从此以后，我们不能再被五根牵着鼻子走，而要以佛陀的思路为指南，遵循佛陀的教诲去行持。但就目前而言，由于我们必须要依靠眼睛去看佛经，依靠耳朵去听讲解，才能接收到佛陀的教言，所以暂时还是要利用它，利用它们来最终推翻它们自己。

有一个很好的比喻可以说明这一点：在没有火柴、打火机的情况下，人们生火的时候，就将两片很薄的木板相互不停地使劲摩擦，从而产生出火花，并最终使木片本身燃烧起来，直至化为灰烬。同样，首先我们要借助眼睛、耳朵等等来了解佛的理论，进而又要以这些理论来推翻眼、耳、鼻、舌自己的观点。

仅仅如此还不够，还要进一步去修习，当修行程度达到理论的高度时，就获得了真正的成就，再也不受因果的约束，成为最终的胜利者。因为在此之前，我们必须接受它(指五根)的指令，服从它的吩咐，要对它言听计从、惟命是从，所以不可能成为真正的胜利者。

以前我们一直不间断地在蒙受着它们的欺骗，因而导致了各式各样的痛苦，现在是撕下这个骗子的假面具，揭穿其真面目的时刻了，我们必须全力以赴地与之拼斗。

真正的胜利，并不来源于外界的争斗，与他人搏斗，同敌方交战，杀死多少敌兵，占领多少国土……都不能获取真正的胜利，只有与五根厮杀，与我执拼命，在战胜五根的错觉与我执以后，才能获得决定性的胜利。

释迦牟尼佛也说过："我不与世人争。"也就是说，我与凡夫之间，没有什么可争论的东西，一切不好的东西，都是自己造成的，都是自己的眼、耳、鼻、舌所造成的。别人不可能给我造成什么恶果。我们不需要与他人争斗，不需要通过人与人之间的斗争所获得的胜利，只需要与自己争论，与自己挑战，只需要以调伏自己、战胜自己所获得的永久性胜利。

比如说，我们常常会以为，今天我与别人吵架时真是神勇无比，我充分地施展了自己的骂人专长，适时地采用了有力的贬斥方式，以敌人不可还击之势英勇地罗列出对方的种种不是，最终平息了对方的嚣张气焰，打垮了对方的精神防线，将对方逼到无话可说的地步，获得了绝对优势的全胜，我是多么的了不起啊！

其实，这种所谓的胜利并不是真正的胜利，我们不但不是值得自夸的胜利者，反而是可怜的失败者，因为我们在骂人的过程中，说出了很多粗俗、恶毒的语言，生起了无数凶狠、邪恶的嗔心，将来必然会承受这些恶业的果报。我们自己让自己下堕，自己让自己受苦，我们必将会自作自受，这种损失是极其惨重的！

在座的人当中，有学习西方哲学的，也有研修东方哲学的；既有禀承儒家思想的，也有崇尚现代科学的，请大家比较一下，在你们所学的知识领域里，有没有这样的思想。答案是显而易见的，这些思想都是佛陀特有的伟大思想。前面我们也讲过，佛陀的大悲心是无出其右、独一无二的，此处我们可以更深一步地了解到，无论佛陀的大悲心还是大智慧，都远远超越了人类有史以来的所有学科与思想，依靠这一思想，就能走到轮回的彼岸，这一点是其他任何学科都无法企及的。世间的其他学问不但不能让我们彻底脱离轮回，甚至会让我们陷入邪见与贪婪的死胡同。既然如此，我又怎能不信赖佛陀、崇拜佛陀，又怎能去相信哪些令我们误入歧途的邪说谬论呢？在通达这些道理以后，就会对佛陀生起无比的信心，这就是正知正见，这样的正知正见永远都不会退失，因为我们掌握了最具说服力的证据，足以证明佛陀所具备的真知灼见，是旷世空前地伟大与独有的。

前面也讲过，虽然净土宗是非常好的宗派，但在年轻人当中，却应该推广智慧与大悲，将闻、思、修紧密地结合起来。每个人都没有理由不接受佛的理论，倘若每个人都能接受并奉行佛的理论，每个人都拥有这样的智慧和悲心，天下就会成为和平美好的世界。每个人不但今生能过得美满幸福，走的时候也能够在宁静祥和的气氛下，开开心心地离去。

我们不要去追求那些神神秘秘的东西，虽然我们也不排斥神通、神变，但必须清醒地知道，真正能够挽救人类的救星，就是智慧与悲心，除此之外不可能存在什么其他的救世主，因此，我们要弘扬与传播的，就是大悲心与大智慧。我们的目标，就是让普天之下的所有众生都拥有这样的悲心与智慧。如果每个人都能拥有这样的悲心与智慧，则无论遇到什么样的打击与竞争，都能从容不迫地保持微笑，就如前面所讲，在生命走到尽头的时候，也能心甘情愿地放弃现在，去迎接更加光明的未来。佛陀最伟大的地方也在于此。

"尔时见解即圆满"，当断除一切执着的时候，我们的见解就到达了无法超越的终极圆满。

了知以现除有边，以空遣除无有边，
缘起性空显现理，不为边执见所夺。
最后，宗喀巴大师忠告我们：

"了知以现除有边"，所谓"边"，就是极端。如同悬崖一般可以使我们堕落、下坠的致命险境。原来我们一直认为，自己所看到、所感受到的东西，都是实实在在、永不更改的真理，这就是"有无二边"当中的"有边"。现在了知了这一切的真相之后，就再也不会像以前一样去看待周遭的一切，而能在耳闻目睹到所有显现的同时，明白这一切统统都是空性，都是并不存在的虚幻假立的东西。

"以空遣除无有边"，依靠空性的见解，就可以遣除"无边"。

什么是空性呢？什么也没有的单空叫做空性吗？这不叫空性。所谓空性，是指虽然一切万法其实都如同虚空般不可成立，但我们却能眼见耳闻，在凡夫的错误境界中，这一切都可以成立，这就叫做空性。

所谓的"无边"或者"无有边"，就是指断见。原来我们认为，看得见、听得着的事物就是有；既看不见、听不到，也无法感受的事物就不存在，也就是无。如今真正通达了诸法空性的内在含义以后，就知道自己原有观点的错误所在。

我们既不需要去推翻任何一个宗教的见解，也不需要去推翻哪一个学术的观点，就是要推翻我们自己原有的错误观念，这就是我们的人生意义。

有些不了解佛法的人会认为这种说法是一派胡言：怎么能将推翻自己的观念作为生存的意义呢？这不是两相矛盾的吗？

但佛陀却告诉我们：在人与人之间的挑衅，教派之间的争斗，学术之间的辩论中获取胜利，都不是人生的真正意义。人生的意义，在于战胜自己的愚昧执着，推翻自己的错误观点。要达到这一目的，就必须证悟空性，如果未能证悟空性，就做不到这一点。

“缘起性空显现理”，缘起性空就是空性，缘起与空性永远都不会分离，就像宏观的静止与微观的运动一样，眼睛所见的静止之物在微观世界中，就是分分秒秒不停息的运动之物。

“不为边执见所夺”，自己所拥有的智慧不再会被边际的执着之见所掠夺。

当达到这一境界时，我们的见解就不必再提升，但现在我们只是从理论上知道了，这还远远不够。作为一个凡夫，怎样才能达到理论的高度呢？这是有办法的，所谓的办法，就是修行，因此，下一步的工作，就是去修行。

(五)结语

如是三主要道论，自己如实通达时，

当依静处而精进，速修永久之佛果。

当我们能如实通达以上所讲的三主要道论时，就应当赶紧找一个安静的地方，去精进勤奋地修持永久之佛果。

在悠长的轮回长河之中，我们曾无数次地获得过世间的名利等等，如今这一切都已经烟消云散；如果不能获证菩提，我们将来也肯定会无数次地获得这一切，但这些都不是恒常的，都不能与我们永不分离。今天所拥有的，明天也许会不复存在；今年所获取的，明年也许会不翼而飞。惟有佛的果位，才是永恒的东西，一旦拥有之后，就再也不会失去。

为了所有众生都能寻找到终极的永恒，我们应当放下一切自我，孜孜不倦地潜心修持。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光四 四法印的见解与修法(一)

四法印的见解与修法(一)

一、宣讲四法印的必要

今天的讲题，是三法印或四法印的见解与修法。实际上，四法印中的最后一个法印，是修持前三个法印的结果，真正的修法，已经包含在前面的三法印当中。前三个法印是因，第四个法印是果，修好前面的三法印，就能到达第四个法印的境界。

任何一种修法都是一样，在修法之前，必须首先了解该修法的见解，在对见解心知肚明以后，才能正式开始修持该法。如果没有正知正见的引导，修法就会成为盲目的修法；当然，倘若仅仅具备正知正见，却缺乏进一步的修持，修法也就起不到作用。所以，正知正见与修法是相辅相成、缺一不可的。只有二者的有机结合，才能够断除烦恼，获得解脱。因此，在讲解三法印的修法之前，我们也必须知道三法印的见解。

那么，三法印的概念究竟从何而来呢？据佛经记载：在释迦牟尼佛即将示现圆寂的时候，有弟子曾询问释迦牟尼佛：佛陀圆寂以后，如果有外道或者其他人前来讲法，并宣称其所讲内容就是佛法，我们应当怎样去区分其真假正伪呢？佛陀回答说：在我圆寂之后，无论任何一种法门，或者任何一个人所说的内容，如果能具备以下三个条件，亦即三个法印，就是正法；如果不但不具备三个法印，而且与三个法印背道而驰，就不是真正的佛法。由此可见，三法印是辨别正法与非法，佛教与伪佛教的界限。要认定什么是佛法，就需要以这三个法印来印证或者辨认。

什么叫做法印呢？所谓“法”，是佛法的“法”；所谓“印”，是手印、印章的“印”，亦即不变的意思。也就是说，三法印是佛教永不改变的正知正见，所以称之为“法印”。当然，这只是从显宗的角度而言的；另外一个意思是，所谓“印”，就好比国王的印章，一旦盖在国王发布的文件或圣旨上面，便具有一种特殊的能力——可以证明这就是国王的吩咐、命令，任何人都不可违抗、更改。同样，如果具备三法印，就是佛法；一旦违背了三法印，就不是佛法。

究竟有哪四个法印呢？

第一个，是诸行无常；第二个，是有漏皆苦；第三个，是诸法无我；第四个，是涅盘寂静。

我们为什么要修持这四个或者三个法印呢？因为，众生流转轮回的主要因素有三种：第一、是与无常相违的常执；第二、是与痛苦相反的乐执；第三、是与无我相抵触的我执。有了这三种执着，就会造作善恶之业。造了善业，就流转于人天等善趣；造了恶业，就投生于地狱等恶趣，始终无法超越轮回而获得解脱。

脱离轮回获取解脱的原因，并不在于外面，而是来自于我们自身。所谓自身，并非指自己的身体，而是指思想或者精神。通过推翻三种执着，才能解决精神的束缚；如果不断除或者毁坏这三种执着，就永世不得解脱。

如何推翻这些执着呢？烧香、拜佛、磕头能不能达到目的呢？不能！神通、神变等等能否将其推翻呢？也不能！唯一能推翻三种执着的法，就是智慧。为什么唯有智慧才能将其推翻呢？因为这三种执着，归根结底都是无明、无知、愚蠢的表现。就像要驱散黑暗，只有用与黑暗相反的光明来完成一样，针对愚蠢无知，其他的方法或者手段也不会有用，只能采用与其相反的智慧来遣除。此处所说的智慧，是精通无常、痛苦以及无我的智慧。换言之，虽然无常、痛苦等等的修法看似简单，却是我们解脱的必经之路，所以一定要修。依靠这三种智慧，就能推翻轮回的三种根源，这样就没有理由不解脱。

三法印不但是释迦牟尼佛的观点，也是十方三世诸佛共同的观点。任何一位佛陀出世转*轮，都会讲到三法印。也可以说，十方三世诸佛所讲的法，都离不开三法印；无论诸佛前前后后从任

何一个侧面所宣讲的一切法，其根本的精华，就是三法印。甚至包括密宗，虽然在密宗的不共见解中，会讲到空性和光明，但同时密宗肯定也会讲到无常、痛苦等等。

综上所述，无论显宗密宗，都不能背离三法印，三法印是一切佛法的精髓。这就是今天宣讲三法印的原因。

至于其他的大圆满、大手印等修法，目前讲了也没有用，因为要越过出离心、菩提心等基础修法，去修上一层次的修法，终将一无所获，所以没有必要在这里讲。如果你们想在字面上、理论上去了解这些修法，可以通过其他途径去听闻或者看书。我讲课的目的，是为了让你们切实地去修行，能够有收效、有进步，所以不会讲那些暂时对你们没用，或者使你们收获甚微的法。

人身是很难得的，既然获得了人身，我们就应当珍惜这次机会。虽然修行难度很大，但也要迎难而上，因为只有通过修行，才是摆脱轮回的唯一机会。

有人会认为，我们还会在轮回当中经历很多次生生死死，又怎么能说是唯一的机会呢？

当然，虽然连大街上的标语中都会说："生命仅一次！"而实际情况却并非如此。作为业障深重的众生，我们还会在轮回中得到无数次的生命，但如果不修行，在这次生命结束之后就只会堕落。大家都知道，一旦往下堕落，即使是三恶趣中最好的旁生道，其间的众生也不仅不能修行，甚至连佛的圣号、佛的经咒也一无所知。再往下的饿鬼与地狱众生，就更没有修行的机会了。因此，我们即使再忙碌、再艰难，也要抓紧时间，不能忽视修行，一旦错过了这次大好时机，再想重新获得人身，就几乎不可能了。

具体的基础修法，在以前的开示与下面的内容中已经讲得十分完整，大家可以按照次第进行修持。如果认认真真地修了，却没有太大的收效，这不能埋怨大家；但如果根本没有修，就太令人惋惜了。

下面转入正题，开始讲四法印的修法。

不管任何修法，都包括见解和修法两部分，二者是不能分开的。其中见解就像我们走路时的眼睛，而修法则像迈步。只有眼睛先看清道路以后，才可以往前迈步；但如果只是看路，却不往前走，就永远也达不到目的地。同样，在修法之前，也应当精通该修法的理论，但理论只是书面上的知识，除了真正的开悟以外，只要是通过人的语言或者思维所获得的知识——无论听法，还是自己看书、思维，都属于理论知识的范围。这些知识如果不用于修行，对断除我们的烦恼不会有太大的帮助，所以，修行是不可缺少的。在树立起正知正见之后，就要开始修行。听经闻法、学佛修行的结果，就是断除烦恼，获得解脱，不但自己获得解脱，而且还要帮助他众获得解脱。

见解和修法二者是不可偏废的，我们这次先讲四法印的见解，然后再讲具体的修法。

二、四法印的见解

诸行无常

什么是"行"呢？佛教认为，无论是物质、精神、还是物质与精神的运动过程，所有因缘而生、有因有果的法，就称为有为法，也叫做"行"。"诸行无常"的意思就是，所有物质与精神的世界，所有依靠因缘而起的法，都是无常的。

无常可分为外无常与内无常。所谓"内"与"外"的概念是：有生命的众生，就是"内"，即有情世间；没有生命的山河大地，就是"外"，即器世间。其中每一种无常，又可分为相续的无常与刹那的无常。

(一)外无常

相续的无常：是指宏观的无常，亦即从宏观角度能够观察到的无常。比如：《俱舍论》中所提到的三千大千世界的成、住、坏、空四个阶段；世间人所能看到的一年中的四季迁变，每个月中月亮的上弦下弦、盈亏增减，每天二十四小时的白天黑夜、日起日落等等，都属于相续的无常。虽然这些道理很容易理解，也不会有人否认这些无常的存在，但由于没有观修这些无常，因而在很多人的心中都存在着两种常执：先天的俱生常执与后天的遍计常执。

其中前者，是包括畜生在内的每一个众生都有的常执。例如，在一栋楼房建好之后，直至这栋楼房毁灭之前，我们会认为这栋楼是常住不灭、无有变化的。即使有一些变化，也只是外表的变化，而不会发生本质的改变。诸如此类没有经过教证理证加工的执着，就是先天的常执。

要消灭先天的常执，就需要修相续的无常。因为很多不好的念头、烦恼以及造业的根源等等，都来源于相续的常执。比如，当我们认为一辆汽车在到手之后，直至其报废之前，都是常住不灭、始终有用的，就会对汽车生起贪心，继而不择手段地通过各种渠道，甚至不惜采取偷盗、抢劫乃至欺骗的手段，来达到拥有汽车的目的，这样就造作了杀生、妄语等等恶业。烦恼、造业等等所有一系列问题的源泉，就是对汽车的执着；而执着汽车的原因，就是常执。如果不能消除常执，就不能解决以上的诸多问题。

但是，就像一个生病的人，即使床头摆放着医学的书籍，他也知道用某一个方剂，吃什么药，或者采取针灸理疗等某种方法，就能医治自己的疾病，但他却拒不接受治疗，这些治疗手段也不会生效一样，虽然我们每个人都知道相续的无常，但仅仅知道并没有用，

如果没有实际的修行，这些常执仍然会始终保存得完好无缺。

日常生活中对我们影响最大的，就是相续的常执，它极其粗大，能让我们毫无理智地产生各类烦恼、造作种种恶业。

刹那的无常：相续无常的基础，即是刹那无常。刹那无常的含义是指，每一个有为法在诞生的那一刹那，立即就会消失，有为法的生灭是位于同时的。

虽然从宏观的角度而言，物质在诞生以后，还会留驻一段时间，然后才毁灭，生灭不可能同时，但如果从微观世界的层面进行深入细致的思维，就会发现生灭只会是同时的。

我们可以想象，假设把时间分到小得不能再分的层次，在这个短暂的时段中，还有可能再分出生的阶段与灭的阶段吗？不可能。因为，倘若可以划分为两个阶段，那么这个刹那就可以再分，而不是不可分。在这个不能细分的无分刹那中，如果只存在生而没有灭，就成了无穷无尽地生，常住的永恒不灭；如果此时只有灭，那这个灭又是什么东西毁灭呢？是物质、精神，还是物质与精神之外的某个东西呢？我们都知道，除了物质和精神之外，并不存在什么其他可以超离于物质与精神的法。在这个不可分的刹那当中，生灭只可能是位于同时。世间的一切万物，都是在产生的同时就当即毁灭，其生灭是同时存在的，这就是刹那的无常。

通过刹那无常，可以让我们明白什么道理呢？

比如说，当我们看着这堵墙壁时，以前会认为它就是一动不动、绝对静止的东西；如今则可以领会到，这堵墙壁每时每刻都在生灭。下一刹那的墙壁，早已不是前一刹那的墙壁了。

释迦牟尼佛早在两千多年前，就将上述道理告诉了我们，现代物理迄今也承认，在千分之一秒或者万分之一秒的时间内，极其微小的粒子都在不停地生灭。释迦牟尼佛所讲的，比现代物理的研究结果还要深入、还要细致，因为无分刹那的概念，是远比千分之一秒或者万分之一秒更小的时间单位，是我们的思维几乎无法捉摸的一个概念。在这样的短暂时分，生灭都细微到了无从认知的地步。

我们一般认为，所有的物质都有生、住、灭三个阶段，但在这个特定的微观世界当中，就根本无法感觉到生与灭，根本不存在什么生或者灭。生就是灭，灭就是生。

这些与我们惯有的常识相反的观念说明，所谓的生、住、灭，完全是一种错误的概念。佛教中称之为“刹那的生灭”，如果用现代科学的名词来表述，就是“微观世界中的运动”。

虽然我们的肉眼无法触及这些概念，但依靠我们的意识去体会、观修到一定程度的时候，我们的意识就会变得像显微镜一样，能将细小的物质观察得一清二楚。比如说，在观察这堵墙壁的时候，就能立即将墙里面的每一块砖头，砖头里的每一粒微尘，微尘之间的空间，每一个粒子的生灭等等，像用快速摄像机摄下来一般看得十分清晰透彻。在那个时候，整个世界就成了虚幻的世界，世间万物都在虚幻的幻觉当中产生、留驻、毁灭……如同《心经》所说的“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”一样，生和灭就成为完全同等的一回事。

体会到这一点有什么用处呢？跟解脱有何关系呢？

一旦能领悟到这一切，就可以断除我们的常执。比如，以前我们始终认为，这栋大楼从建好完工之日直至毁灭之前，都是存在的，现在就从根本上彻底推翻了。再比如，假设以前此处有一块空地，后来建起了一座楼房，直至楼房最终被拆毁，此处又变成一块空地。楼房从无到有，然后再从有到无，其间经历了很多年的时光，但我们也可以清醒地知道，在楼房存在的每时每刻，都在发生着连续不断的生灭演变。

通过相续无常的修持，就可以断除我们的相续常执。能断除相续常执，是十分有用的。比如，即使我们不能感觉到其内在的刹那无常，但是，当意识到某个东西是不可靠的、是无常的之后，就不会过分地执着这个东西，就会一再地提醒自己，既然它是靠不住的，我又何必去在乎它、执着它呢？这样就能逐步淡化执着。一旦执着减少到不存在的程度，对其的贪着、嗔恨等等烦恼也会消失无踪，就不会因为烦恼而去造业，这样就能逐步远离轮回。

以上所讲的内容，为外无常。

(二)内无常

什么是内无常呢？所谓“内”，就是指众生。此处所说的众生，不包括植物的生命在内，而是指有痛苦、快乐感觉的生命。

内无常也包括相续的无常与刹那的无常两种。

相续的无常很容易理解，比如，上一辈子是人或者天人，这一世投生为人，下一世又转生为人或者畜生；或仅就此生而言，从出生到死亡之间，经历了婴儿、幼儿、少年、青年、壮年、老年以及死亡的各种变化，这些变化是一目了然的，不仅在自己身上，包括在其他的生命上面，都能够清晰明了地观察到，其中的变化，就是相续的无常。

刹那的无常：是指众生的心身，也像外在的山川草木一般，都在刹那刹那地生灭迁转。

《俱舍论》中讲过：除了肉体等物质以及精神之外，根本不存在一个单独的轮回。整个世界，就是由物质与精神二者所组成的。

前面分析了物质的部分，下面进一步来剖析精神的范畴：

在不观察的时候，意识或者精神当中出现的每一个念头，都存在着生灭。当某个念头在一刹那间生起的时候，我们就去追踪这个念头，看它从何而来，并用时间将该念头划分成很多阶段。

比如，佛经当中也讲过：在口中念诵“嗡阿吽”三个字的时候，意识当中也会出现三个念头——嗡、啊、吽；然后观察位于中间的“啊”的念头，并将该念头分为三个阶段：第一个，是靠近“嗡”的阶段；第二个，是处于中间的阶段；第三个，是靠近“吽”的阶段。其中的每一个阶段，又可以一再细分，最后分到凡夫的意识所能抓住的最小片断。在这个不可再分的片断当中，肯定也同时存在着生灭。由此可以判断，所谓精神或者意识，也只能存在于一瞬间，除了这一瞬间之外，根本不存在任何世界或者任何人。

比如说，正当我们听法的时候，我们会一直认为有一个我的存在，但实际情况却是，所谓的“我”，只能存在于一个刹那之间。假如我们把连贯的十个刹那中的第五个刹那认定为现在的“我”，那么第一、二、三、四个刹那就成了过去，第六、七、八、九、十个刹那就成了未来，如今能够存在的，只有第五个刹那，因为过去的法已经消逝，在世界的任何一个角落、任何一个星球、任何一个时空当中都不可能存在；而未来的法又尚未产生，因而更不可能存在。能够存在的，唯有第五个刹那，但第五个刹那却是转瞬即逝的，然后我们就再把第六个刹那认定为现在的“我”，之后就是第七、第八个刹那，当所有的刹那陆陆续续地进入现在的位置时，我们就不断地将其认定为“我”。

这就像念咒的佛珠，虽然念珠是由一百零八颗独立的珠子组成，但当念珠一颗一颗地进入食指和拇指之间的时候，我们却只能数到一颗当前的珠子。

同样，一个人的所有生命加起来，肯定有成千上万个刹那，但现在能拥有的，却只有一个刹那，过去的已经不复存在，未来的还没有诞生，我们却往往认为：“我”昨天去放了生，“我”今天又在放生，明天“我”还要去放生，将“我”的概念延伸到昨天、明天以及更加遥远的时空范围之内。实际上，真正的“我”却只有一刹那。

(三)勤修无常，远离常执

明白这个道理之后，就要去修。观察物质和精神是怎样无常的，经过观察就会发现，我们所处的世界是非常靠不住的，不但宏观的相续是无常的，即使刹那刹那的瞬间，也是变幻无常的，但身处虚幻世界的我们却没有意识到这一点。

这就像美国电影《黑客帝国》中所描述的一样，我的一位朋友认识该片的导演拉里·华丘斯基(Larry Wachowski)与安迪·华丘斯基(Andy Wachowski)兄弟，他们对佛教理论十分感兴趣，便将佛教的某些理念应用到影片当中。在这部影片的最后我们会发现，电影中所出现的看似正常的现实世界，实际上是由一个名为“矩阵”的计算机人工智能系统所控制的，所有的人物以及情节，都只不过是电脑的程序而已。

同样，我们现在所看到的花木、房屋、桌子等等，都只能存在于一个刹那间，当无数个刹那连接起来以后，就形成了相续；当无数的微尘组合在一起的时候，就形成了房子、车子甚至人类。

仅从无常的角度来进行观修，也可以达到如下境界：了知整个世界仅为幻象而已。

然而，我们却被这些幻象所欺骗、所引诱，这一切的罪魁祸首，就是我们的眼、耳、鼻、舌，因为我们的眼睛有问题，所以看到的墙壁、桌子等等，都是静止不变的，而不能透视到其中的无常。因明当中认为，当眼睛出错以后，就将错误的信息传递给我们的意识，意识也上当受骗，接受了眼睛所发出的信息。这些错误信息的来源，就是我们的眼睛。当人们刚出生，第一次睁开眼睛观察外界的时候，就接收到来自眼睛的错误信息，从此以后就不再往深层次去思考，而将这些错误概念一直存留于心中，这就是天生的常执。

另外一个后天的常执，是指从外道接受的，以错误的逻辑推算证明出来的观点。很多人在认为这些观点是正确的以后，就会错上加错，在原有的俱生常执基础上，又加上一些外道的常有观念，也即遍计常执。

后天的遍计常执，会让人走弯路；先天的俱生常执，会让我们生起普通的烦恼——贪、嗔、痴，有了贪、嗔、痴，就会造业，从而流转轮回。这一切，都是常执所导致的。

释迦牟尼佛曾经说过：所有的脚印当中，大象的脚印最殊胜；所有的观念当中，无常的观念最殊胜。

为什么大象的脚印最殊胜呢？因为大象不会选择危险的路，只会选择安全的路，跟着大象的脚印走，就会平安抵达目的地；

为什么无常的观念最殊胜呢？因为，如果修持相续的无常，就会有修行的动力。当我们修行懈怠的时候，一想起人生的无常、世间万事万物的无常，就会受到鼓舞，就会产生强烈的修行欲望；而修持刹那的细微无常，则可以成为证悟无我的基础，因为在刹那变换的事物当中，不可能存在一个所谓的“我”，经过一段时间的观修之后，能让我们证悟空性和无我，所以，我们

一定要修无常，修了无常之后，就会有很大的进步。

虽然现在讲大圆满、讲密宗、四处灌顶的人很多，口口声声宣称要修大圆满、要得灌顶的人也很多，但老老实实地说要修无常、修菩提心的人却很少，这就是为什么修行总是没有进步的原因。只有修好了无常、痛苦等基本的法，才能成为一个真正的修行人。到那个时候，我们对整个世界的看法都会全然改变，无论在人世间再辛劳、再痛苦，也不会有什么想不通、看不开的。

修行的时候该如何观修呢？《普贤上师言教》关于寿命无常的章节中，介绍了相续无常的修法；在介绍完四个法印的见解之后，还将进一步讲述刹那无常的修法。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光四 四法印的见解与修法(二)

有漏皆苦

(一)总述

今天接着讲四法印的第二个——有漏皆苦。

“有漏”是什么意思呢？关于有漏与无漏的概念，一切有部、经部以及唯识宗等等宗派，都有自己不同的划分界限。《俱舍论》中讲过很多有漏无漏的差别，从大乘佛法的角度来说，所谓“有漏”，就是不清净的事物，包括所有的执着以及执着的对境；而“无漏”，则是清净的事物，包括没有执着以及执着对境的，一地以上菩萨入根本慧定的状态。

什么叫做执着以及执着的对境呢？譬如说，在眼识看到一个对境的时候，就会产生执着。其中执着的对象或对境，是眼识所看到的物质。眼识与物质，也即执着与执着对境，它们分别被称为能取和所取。

所有能取、所取消失的境界，叫做无漏，这也是一地以上菩萨入定的境界；除了佛的境界以及一地以上菩萨入定的境界之外，其他所有具备能取、所取的境界，都叫作有漏。

从这个角度而言，则无论是不清净的娑婆世界，还是佛陀的清净刹土，只要是有执着以及执着对境的，都属于有漏，都是痛苦的。

有人会对此提出质疑：如果连佛菩萨的清净刹土都是有漏的，那么包括极乐世界，或者莲花生大师的铜色吉祥山，也应该是充满了痛苦的。然而，极乐世界又怎么会有痛苦呢？

佛经里面所讲的痛苦，包括苦苦、变苦、行苦三种。极乐世界没有变苦，更没有苦苦，但却有行苦。前面也讲过，所谓行苦，是指刹那刹那变化无常的法。极乐世界的外器世界和内有情世界都是无常的法。这里所说的无常，并不意味着极乐世界有一天会消失，而是从刹那的角度来说的，因为极乐世界也在刹那刹那地变化，从这个细微的层面而言，极乐世界也是有痛苦的。

我们修第二个法印的目的，是为了修出离心。这种出离心不是要对佛的刹土生起出离心，而是要对整个六道轮回生起出离心，极乐世界有没有痛苦，对实际修行都没有太大的影响，我们只需要从见解上作一些了解便已足够。

了知有漏皆苦，是为了修出离心。如果没有出离心，则平时所做的念经、磕头、烧香、打坐，乃至布施、持戒、忍辱等所有的努力，都只能成为世间法。世间法所能获得的最上乘的果位，就是不堕三恶道，获得人天的福报。除此之外，跟解脱没有任何关系。世间的善根再多，也不能让我们超越轮回。

我们修行的目的，是为了解脱，而不是获得人天的福报。既然如此，就要建立起一条解脱道，其中第一个必不可少的基础，就是出离心。所有以解脱为方向的修行，都建立在出离心的基础之上。如果没有基础，就不可能有后面的解脱法门，所以，出离心非常重要。四法印中宣说有漏皆苦的目的，就是为了让我们生起完整的出离心。

虽然在《普贤上师言教》上面，宣讲了出离心的修法，这两年我们也翻来覆去地讲了很多出离心的修法，但因为四法印还有自己的一整套修法，所以，在讲完四法印的见解之后，还会讲一下“有漏皆苦”的具体修法。

(二)分类

如何理解有漏皆苦呢？首先我们必须要知道，佛陀所说的痛苦，包括内在和外在两种。所谓外在，是指物质世界；而内在，则是指精神上的痛苦感受。

有人会认为：本来痛苦就是一种感受，既然是感受，就应当属于内在，而不应属于外在。作为外在的物质，是不会有什么感受的。既然没有感受，又怎么能说是痛苦的呢？

虽然外在的物质，包括山河大地等等，其本身不会有什么痛苦，但它们却是痛苦的来源，所以也叫做痛苦。

除了内外的区分以外，大家都知道，痛苦还有三种分类，那就是苦苦、变苦和行苦。

如果没有分清这三种痛苦，就不太容易理解有漏皆苦的真实含义。因为有漏法的范围是很广的，如果仅仅把精神上的感受理解为痛苦，就狭隘地理解了痛苦的内涵，所以我们就要把痛苦分

成三种。
其中第一种，为苦苦。

佛经当中关于苦苦的定义，就是存在之时能感觉到痛苦；一旦消失，就会感到幸福的感觉。比如说，当我们生病的时候，就会觉得痛苦；只要身体康复，就会感到幸福，所以，病痛就属于苦苦。

为什么要说两个苦字呢？这说明，这种苦是非常强烈的。无论是人，还是动物，所有的生命公认为是痛苦，都不愿意接受的，很明显的痛苦感受，就是苦苦。苦苦主要是在三恶趣，在人道与天道也有苦苦，比如，人间的生、老、病、死等八种根本痛苦，就属于苦苦的范畴。

关于苦苦，《普贤上师言教》里面讲得很清楚，六道的每一道各自的苦苦，都分门别类地列举得十分详细，所以此处不再重复。
第二种，为变苦。

佛经当中关于变苦的定义，就是存在之时感觉不到是痛苦，但在它停止的时候，就会感觉到痛苦的感受。
变苦主要是在人道和天道。此处所说的天道，主要是指欲界的天道。

比如说，欲界的天人一般都身体健康，寿命很长，生活环境、生活条件也十分优越，还有一些神通，所以，在这种情况下，就会觉得很幸福，但在这些所谓的“幸福”停止的时候，就会导致明显而不堪忍受的痛苦。要知道，其中前面的幸福感和后面的巨大痛苦是有着一定关系的。

为什么呢？我们可以打一个比方，一个自来就过着穷苦日子的人，即使遇到痛苦，也不会觉得有多么难以承受，因为他已经过惯了苦日子；然而，对一个从小到大都很顺利、很幸福的人来说，如果猛然间遇到同样的困难，让他从此以后去过与前者一样的苦日子，即使这种痛苦是一样的，但他们双方的主观感受却是截然不同的——后者所感受到的痛苦要比前者大得多。

为何对待同样的痛苦，却会有不同的感受呢？就是因为后者已经养成了过好日子的习惯，所以一下子遇到痛苦，就会很不适应。正因为如此，所以释迦牟尼佛认为，前面的幸福，也是一种痛苦。

既然如此，是不是在人的感受当中根本就不存在什么快乐呢？《俱舍论》当中讲过，佛并不否认存在有漏的快乐感受，但这些快乐，只是与苦苦比较而言的相对快乐，所以既是快乐，也是痛苦。

为什么既是快乐，也是痛苦呢？从苦苦的角度而言，变苦就是快乐，比如，健康与生病比较起来，健康就是快乐，但从变苦的角度来说，它就是痛苦，因为一旦失去了健康，就会感觉到痛苦。凡夫所认为的幸福快乐，也是一种临时性的短暂无常之法，由于会导致以后的痛苦，因而也是一种痛苦。

世间人想得都很简单，认为只要不是苦苦，只要当时觉得幸福，就算不上是痛苦；然而，佛陀却考虑得很周到、很全面，他告诉我们，只要是有漏的，即便是快乐的感受，也属于痛苦。
痛苦的最后一种，是行苦。

此处所说的“行”，与“诸行无常”当中的“行”是一个意思，即指所有因缘而生、有因有果的法。所有的“行”，都是痛苦的。

佛经当中关于行苦的定义是：无论它存在还是消失，都不会觉得痛苦，但却会引发其他的痛苦，因而称之为行苦。

行苦主要存在于色界和无色界。色界和无色界的众生，不会有很明显的生、老、病、死之类的痛苦，以及健康、长寿之类的快乐。这种境遇，与它们的前世有关，因为投生到色界和无色界的因，就是一种禅定，而禅定本身，是很细微、很平静的，所以在投生色界和无色界的时候，也不会有粗大的感受。虽然色界和无色界没有痛苦快乐，但却是无常的，所以，这两界的众生只会有行苦，而不会有苦苦和变苦。
总而言之，从三种痛苦的角度来看，三界六道都是充斥着痛苦的。

佛教既说有漏皆苦，同时又承认暂时的幸福，二者之间有没有矛盾呢？并不矛盾，因为痛苦是绝对的，幸福却是相对的。通过观修有漏皆苦或轮回痛苦，就会生起出离心。
(三)端正思想，消除极端

有些人在修轮回痛苦的时候，会出一些问题。我遇到过这种陷入极端的人，他们在没有观修轮回痛苦的时候，对生活、工作、世间法充满了信心，感觉一切都是美好的，但在观修轮回痛苦以后，就万念俱灰，觉得什么都没有意义，做任何事都十分消极，打不起精神，甚至悲观到认为活着都没有任何意义了。
这种悲观、消极的态度是不是出离心呢？不是出离心，这些都是错误的想法。

就像菩提心不是单纯的慈悲心，而是在慈悲心的基础上，有一个发誓为度化众生而成佛的决心

和勇气，才能称之为菩提心一样，出离心除了深知轮回痛苦之外，还必须要有一个条件，就是寻求解脱。

在观修轮回痛苦之后，我们就会知道，轮回充满了痛苦，不是苦苦，就是变苦、行苦，世间人一心追求向往的功名利禄等等，都是临时性的诱惑，一点都靠不住。对于仅仅把物质享受作为生存的唯一追求的人来说，在观修轮回痛苦以后，就应当绝望、懊丧、痛苦；然而，作为修行人，在深深体会到这一切的时候，就要更进一步地想到，难道除了名利之外，就没有其他更有价值、更值得追求的目标了吗？难道除了争名夺利之外，就没有其他可以做的事情了吗？名利没有意义，并不代表整个人生都没有意义，除了升官发财之外，我们还有更远大、更有价值的，在释迦牟尼佛没有告诉我们以前，我们根本不知道的目标，那就是走解脱道，寻求解脱。

在整个六道轮回当中，不要说是地狱众生，即便是天人，也没有办法跨入解脱道。要奠定解脱道的基础，只有从人道做起。虽然天人也可以修行，但他们修行的基础，却是前世在人间打好的。只有在人道打好修行基础之后，天人才能在这一生继续前世的修行；如果前世在人间没有打好基础，天人也没有机会修行。

虽然从禅定的角度来说，色界和无色界的天人有很强的能力，但这种禅定只是平静而已，其中并没有证悟的智慧，所以跟解脱没有什么关系。

只有人类，才是三界六道中最有机会获得解脱的，生而为人是十分有意义的，我们应当珍惜自己的人身。只有这样，才能树立起完整、正确的人生观和价值观。

以前我们的人生观和价值观都是颠倒的——将重要的东西弃置不顾，对毫无价值的东西趋之若鹜。通过这样的思维，就能扭转我们的观念，挽救我们的人生。

正因为如此，所以，《普贤上师言教》当中才会在刚讲完轮回痛苦等外加行之后，立刻就宣讲解脱的功德。这种顺序的安排，就是为了避免大家在反复思维无常、痛苦之后，因为伤心失望而失去勇气，就是要鼓励大家：以前我们为毫无价值的名利投入了毕生的精力，整天都在为个人的钱财打算，为自身的功名着想，把物质享受作为唯一的寄托，但无论怎样努力，都是靠不住的。

比如说，即使能成为有钱人，又有什么意义呢？很多有钱人早上起来以后，先美容两个小时，之后健身两个小时；健身完毕，又去针灸一个小时；吃饭之后剩下的时间，就是应酬。既便花了大量的时间用于健身美容，但最后还是会衰老、会生病。

在不知道这些道理的时候，我们整天都在追求物质享受，将物质财富作为唯一的寄托，绞尽脑汁地积累财富，一旦感觉到这一切都没有意义的时候，心情会一下子跌入深谷，变得沮丧无比，觉得生活毫无意义。如果只是寄希望于物质财富，感到失望是没有错的，这种生活方式就是没有意义，但还有一条解脱道，它会让我们产生勇气，并深深地意识到：将所有的精力投入到物质生活当中是错误的，我原来的生活都是无聊透顶的，我不能这样活，从现在起，我要追求解脱。

此时又可能会出现另一种极端，就是有些人会在一时冲动的情况下，不计后果地辞去工作、拆散家庭而出家。

当然，如果真能这样坚持下去，那肯定是很好的，作为家人也应当理解，而不应该想不通。比如说，如果一家人有七位，大家在一起都相亲相爱、和睦融洽，但在其中的某一位离开人世的时候，其他的人也不能一起走。既然早晚都要分手，那么，如果其中某个家庭成员选择了提前为后世作打算的出家之路，作为亲人也应当为他祝福，而不应从中阻挠，强迫别人依照自己的人生观来生活。
　　身为抛弃世事而出家的人，就更应当好好把握这一来之不易的机会，专心专意地修行。

但有些人却不是这样，在一两年，甚至短暂的几个月当中，他们就后悔不迭，希望回到原来的生活当中，但是，到了那个时候，工作没有了，家庭离散了，他们已经没有任何退路。至于当初迫不及待的修行，也不见得有什么进展。
　　这两种极端，就是因为缺乏系统的教育，没有做好充分的思想准备所导致的。

作为佛教徒，应当稳重、本分，不能像世间某些迷信的人一样，整天神神道道，说一些神通、灵光之类的事情，否则，就会给佛法和自己的修行带来一些不好的影响。

对很多在家人来说，虽然修行很重要，但同时也需要生存，仅仅知道轮回痛苦并不意味着从此以后可以不吃饭、不穿衣。作为在家人，就要想办法养活自己，如果不能生存，修行也无从谈起，所以，生存的方法还是需要的，工作也是必要的。至于如何安排工作和修行的比例，那就是每个人自己的选择了。

虽然这些不是具体的修法，但也是修行前期必须了解的内容。特别是对汉地居士而言，懂得这一点更有一定的必要。

有些人因为佛教宣讲“轮回是苦”，就认为佛教是消极的悲观主义。这完全是一种误会，佛教

不是消极的，而是非常积极向上的，只是佛教的积极方向与奋斗目标和世间人有所不同而已。世间人是为了金钱而努力，修行人却只是把获取金钱作为生存的手段，真正的目标，是为了所有生命的解脱。

解脱并不是一种神话，而是客观实在的，把普通凡夫的分别念提升为佛智的目标。为了达到这个远大光明的目标，修行人可以放弃世间的功名富贵。他们的眼光是长远的，他们的态度是积极的；世俗人却与之相反，朝不虑夕、目光如豆，只看到今生的短暂时光，而缺乏应有的远见，所以才会费尽心机地为今生而拼搏。

另外，佛教更不是悲观的。所谓的“悲观”是指什么呢？是心如死灰、万念俱灭的心态。如果以这个标准来划分，世俗人才是真正的悲观。不管年轻的时候在生活上、事业上如何春风得意、踌躇满志，到年老的时候，因往日的美好年华已经流逝，看到自己韶华不再、日渐体衰的现状，每个世间人都会怅然若失、自暴自弃；特别是在临死的时候，因为恐惧死亡、贪恋今生，几乎每个世人都会哀伤悲泣甚至痛哭流涕，这不是悲观又是什么呢？

真正的佛教徒虽然视金钱、名利为粪土，但这并不意味着悲观，因为他们知道，肉体的衰老和丧失，并不会阻碍精神的提升，智慧和悲心是永远如影随形而不会丢失的，无论年老也好、死亡也罢，都没有任何差别。在远方等待他们的，是光明的前程，大乐的境界，所以他们不但不悲观，而且乐观并充满了信心。因为有了这样的目标，才能衣带渐宽终不悔，才能孜孜不倦地将所有精力投入其中。轮回痛苦并不可怕，更不必为此而悲观失望，通过努力，我们完全可以摆脱轮回的束缚，获得绝对的快乐与幸福。

现在真正愿意开动脑筋，去亲自学习、研究佛经的人较少，大多数人只是道听途说，一听到佛教说人生无常、轮回是苦的词句，就把佛教界定为悲观消极的人生观，这完全是一种误解。

作为佛教徒，首先要做到的，是看破金钱、名利等等。“看破”是什么意思呢？就是要知道这些都是过眼烟云，其中没有什么好的东西。当然，即使今天知道了，我们也不一定能马上放弃，佛没有这样要求我们，即使要求了，我们也做不到，但不能放弃并不代表轮回不是痛苦的，也并不表示将来我们不能放弃。

虽然我们从理论上知道了这些道理，但做起来还是有一定的难度，在修行没有达到一定程度的时候，我们还是会执着世间的盛衰荣辱，还是会在乎物质世界的感受，只有通过修行，才能淡化乃至彻底断除这些执着，这是毫无疑问的。

有些人会说，既然你讲得那么头头是道，你自己的境界又如何呢？当然，我没有什么修行，只是鹦鹉学舌、照本宣科，像捎口信一样把佛的思想传递给你们。即便我没有什么境界，也并不意味着你们不需要修行，虽然我修得不好，但我的上师修得好，释迦牟尼佛修得好，我只是起了一种媒介的作用，把他们的教言传播给大家而已。

大家都知道，释迦牟尼佛既没有出生在西藏，也没有降生于汉地，而且如今已经圆寂了，但佛法却几乎传遍了全世界，佛法的慧命也从来没有间断，佛法的慧炬仍然在一代代地传递着。如果没有人去传播这些教法，就不会有人知道藏文《大藏经》——《甘珠儿》与《丹珠儿》当中的真正内涵，佛法也不能延续下去。

比如说，佛陀三转*轮，针对不同根基，宣说了八万四千法门。从表面上看来，其中也有一些先后矛盾、互相冲突的地方，但我们却从前辈那里知道了佛的真正密意，知道了佛要表达的究竟观点，也就可以为你们指明这一点，使你们能够避免走弯路。

正因为修行不够，我们才要学习，才要修行，如果一开始就修得很好，那又有什么必要去听闻佛法，又有什么必要为其宣说佛法呢？大可不必。

之前的修行好不好并不重要，关键是在将来——怎么样去改变自己的观点，在观点改变以后，又怎么样去行动。

前几天我让你们写纸条，讲述自己的修行情况，并不是要你们描述什么很高的境界，比如说自己修到了一地还是二地，加行道还是资粮道等等，而是想知道你们每天做了些什么，在修行方面究竟投入了多少精力，有哪些人修完了加行，这样我就可以根据你们的情况安排以后的讲课内容。

如果大家既没有生起出离心和菩提心，也不重视出离心和菩提心的修法，我就不会考虑给你们讲其他的修法，而只能再三地讲出离心和菩提心等基础修法；如果其中的一些人既有了一定的出离心，也具备了相应的菩提心，我就可以考虑适当地讲一些初步的空性修法。
　　不过，据我推测，可能大多数人在出离心和菩提心方面还是有点问题吧！

另外，对根本没有修行的人来说，这种做法也许会变成一种压力，因为在平时没有自我审视、自我总结的时候，就容易自我感觉良好，看不到自己的不足，一旦反观自检，知道自己什么都没有学、什么都没有修以后，就会感到后悔、遗憾，这种压力也就会成为一种动力，可以促进、激励我们去修行。这就是我让你们写纸条的用意所在。

你们要写自己的真实情况，修了就说修了，没有修就说没有修。我也不会把纸条拿来当众宣布，谁谁谁在这三年当中一座都没有修，某某某每天坚持夜不倒单地精勤修持……

我已经讲了好几年了，如果我讲的修法你们一点都不修的话，就太可惜了。不是我讲的内容可惜，而是你们珍贵的生命、时间、机会被白白浪费，无端错过很可惜。

我曾经也讲过，在没有出离心的时候，除了平时的日常固定念诵以外，应当把其余的时间都用来专心致志地修出离心；在有了出离心而没有菩提心的时候，就应该放下一切，一门心思地修菩提心。

有漏皆苦的理论不需要讲得太广，《普贤上师言教》里面已经讲得很清楚，所以今天就到此为止。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光四 四法印的见解与修法(三)

诸法无我(上)

(一)总述

首先，我们要知道什么叫做“我”。大家都知道，佛教是主张无我的，那么，如何认定这个“我”，这个“我”又如何不存在，又怎么会是空性呢？

佛教所讲的“我”，可以分为两种：一种是“人我”，一种是“法我”。“人我”和“法我”当中的“我”，在藏文里面叫做“2.$”。虽然这个字被写成了你我的“我”，但它所表示的真正含义，却并不一定是你我的“我”，而是实在、实有、真有而非假有的东西。

中观所说的有，可以分为两种，一种是真有，也即真正存在的东西；另一种是假有，也即从凡夫的角度来说是存在的，但实际上并不存在的东西。其中的真有，也就是“我”。

“人我”当中的“我”，还有一点你我的“我”的意思，比如说，在“我要挣钱”“我要上班”“我要过好日子”“我要健康长寿”等等当中，都包含了这个“我”；
“法我”当中的“我”，就根本没有一点你我的“我”的意思，而仅仅表示一种实际的存在。

(二)人无我

什么叫做“人我”呢？

从降生开始，每个众生都顽固地坚信有一个“我”的存在。无论是一字不识的文盲，还是学识渊博的学者，甚至包括动物和刚刚出生的婴儿在内，每个众生都有这样的执着。这种与生俱来的我执，就是俱生我执。

还有一种执着，属于后天的执着，亦即遍计执着。它的教证，是错误的经典论着；它的理证，是错误的逻辑推理。这是很多外道宗教，与某些哲学的错误引导所致的。

比如，笛卡儿曾经说过一句很着名的话：“我思故我在”，意思是说，我们可以思维、怀疑、观察外面的东西是否存在，却不能怀疑“我”存不存在，因为“我”正在思维，正在观察楼房、花草的构成等等，这种思维者或观察者是必然存在的，否则，思维者或观察者又怎么思维、观察呢？所以，我肯定是存在的。

多年以来，很多追随者与响应者都将其奉为圭臬，不假思索地引用这句话作为证明“我”存在的依据。这些错误的教证和错误的逻辑，加强了我执的力度。本来，在没有任何教育的情况下，我们就有一种先天的俱生我执，这样一来，我执就变得更加牢固了。

世俗人往往认为，所谓的“敌人”，就是外面的某个人、某个动物或者某个团体等等；佛教却认为，外面的东西并不是真正的敌人，最可怕的劲敌不在外面，而是在里面，那就是我们自己的我执。

古德云：福祸无门，唯人自招。我们所感受的一切幸福与痛苦，全都是我们自己招来的。如果没有这些源于我们自身的因素，地狱的烈火、狱卒；饿鬼道的饥饿、焦渴；世间的恶鬼、猛兽等等，都无法伤害我们。能够伤害我们的头号大敌，就是我们心里的我执。其他的贪心、嗔心、痴心、慢心等等，都是我执所引发的。

世俗人认为的胜利——亦即与人争斗所获得的胜利并不是真正的胜利，这种胜利当中的获胜者，实际上却是受害者、失败者。

按照世俗人的想法，今天我打败或者打死了敌人，就获得了胜利，但殊不知自己却因此而造下了地狱之因，这不是自己害自己吗？今天的胜利带来了来世的地狱之苦，自己不是受害者、失败者又是什么呢？

释迦牟尼佛从来就教导弟子们，不要去争取人与人之间的斗争所获得的胜利，而只需要追求挑战自己、斩灭自己所取得的永恒之胜利。其中的自己，也就是指我执。作为一名真正的佛教徒，就要与自己的烦恼作斗争，与自己的我执作斗争。

综上所述，首先，我们要认定什么是我执；接下来要知道，它才是我们真正的冤家对头。

当我们认识了这个罪魁祸首以后，现在就要全力以赴地消灭它，与它决一雌雄。

当然，这是从显宗的角度来说的，密宗的见解和修法与此不太一样，但我们对显宗的基础都所知甚少的情况下，讲密宗不会有什么用处，所以此处不讲密宗观点而只讲显宗。本来这种观点就没有错，在一开始，我们就应当依照这种方法来修行。

以前我们从来没有怀疑，更没有去观察、思维过这个“我”是否存在，一直认为有一个“我”。如果到从未受过佛教教育的人群当中去说“我怀疑我是否存在”之类的话，别人一定会认为你精神不正常。

世人时常说这是迷信，那是迷信，其实，相信我的存在，才是最大的迷信，这种理念，是一种非常盲目的信念，但我们世人却从来没有意识到这一点。

如果佛陀没有告诉我们，则即使再聪明，再有神通，再有学问的世间人，也永远不会知道这一真相。东西方的哲学未能探知这个问题，现代科学也不能揭示这个问题，佛教的多数对境与范畴跟科学完全是毫不沾边的两码事，哪怕是其他宗教，也没有真正触及到这个问题，因为其他的所有宗教，都建立了一个不同层次的“自我”，所有的修行、行善，都是围绕着这个“自我”而进行的。

　　只有佛法，才能从根本上打破我执，并将其作为所有修行人的目标。

虽然在一开始，我们还不能做到彻底将我执斩草除根，但却要像认准射箭的靶心一样认准自己的目标，然后才射出置我执于死地的无我之箭。

我们平时最珍爱、最喜欢的就是“我”，无论什么阶层的人，大家都认为我是最珍贵的，除了我和我的生命之外，世界上没有更重要的东西，这些念头就是“我执”。

　　我们现在要消灭的，就是这个“我”以及对“我”的执着。

如何消灭呢？射人先射马，擒贼先擒王。要消灭我执，首先应顺藤摸瓜，设法揪出我执的来源。

　　我执的来源与对境是什么呢？就是五蕴。

佛教当中的五蕴概念比较细致，此处就不讲了，如果用现代语言来诠释五蕴，则可以归纳为三种：肉体、精神，以及肉体与精神的运动。在这三者当中，包含了人的整个五蕴的范畴。

肉体的运动，大家都比较容易理解；精神的运动，则包括各种各样的思维、看法、观念等等。在每天的二十四小时内，每个人都会有联翩而至、生生灭灭的各种念头，这就是精神的运动。

我们都认为有一个“我”的存在，其中所谓的“我”，无非就是前三者。其中被世人所公认的、毫无争议的“我”，就是肉体；其他宗教和一些世间学说，又承认精神为“我”；包括肉体和精神两个体系的运动，也被划分到“我”的范畴之内。

我们可以仔细地分析一下，除了这三者之外，还有什么可以称之为“我”呢？不会有的，因为那些都是身外之物。我们从来不会认为这朵花是我，这座房子是我，正是有了这种观念，这些东西也就从来没有给我们带来过自我的麻烦。如果真有一个“我”的存在，就应当存在于这三者或这三者的综合体当中，如果在这三者当中都找不到一个“我”，那么所谓的“我”就不可能存在。

原来我们一直认为，我是独立的。所谓“独立”是什么意思呢？就是无论来来去去，“我”都是独来独往的一个人，虽然有父母、姊妹等一大堆的血缘关系，但我不是他们，他们也不是我；另外，我们还认为，我是常住不灭的。什么叫做“常住不灭”呢？比如说，我们会认为，我前一世是天人，现在投生为人，下一世我还是继续存在，要么是人，要么是天人，也有可能成为畜生等等，不管怎样，我是始终存在的。

当我们初步了解到“我”是什么的时候，问题就出来了。什么问题呢？当我们回头观察的时候，发现无论是肉体、精神，还是它们的运动，都不符合“我”的概念，都与“我”的概念是矛盾的。

首先，肉体并不是独立的东西，仅从宏观的角度而言，大家也知道，身体是由很多的复杂结构组成的综合体，就像汽车是由很多零件组装而成的一样。毫无独立可言的肉体又怎么能称之为“我”呢？肉体不可能是所谓的“我”。

其次，精神也不是独立的东西，而是由很多的杂念、思维等等所组成的综合体，就像由钢筋、水泥、玻璃等建筑材料所组成的大楼一样。精神跟“我”的独立性质是完全相抵触的，所以，在精神上面也不可能存在所谓的“我”。

接下来，是肉体与精神的运动。我们应当清楚，除了肉体以外，并不存在什么单独的肉体运动，比如说，我们从这个房间走到另一个房间的移动过程，叫做肉体的运动。在运动的过程当中，肉体既不会增加什么，也不会减少什么，仍然是原来的肉体，只是发生了方位的转移，便称之为肉体的运动；同样，精神的运动也离不开精神，各种善的念头、恶的念头的产生以及消失，就称之为精神的运动。在慈悲心、信心等善念诞生与消失的时候，除了这些念头之外，有没

有一个独立的诞生或者灭亡呢？没有。只是这些念头的生起叫做诞生，这些念头的消失叫做灭亡。因此，在肉体与精神的运动之上，也不存在所谓的“我”。

除了以上三者之外，在我们身体的内内外外，有没有一个符合所谓的“我”的东西呢？谁也无法找到。

佛陀告诉我们，如果你希望找到一个“我”，就可以不进行观察而盲目地继续执着、爱护这个“我”，为了它过得好，为了满足它，你可以做很多很多的事情——求取功名、赚取钱财等等，这是可以的，但令人大失所望的是，刚才我们已经找过了，不管在哪里，都没有一个所谓的“我”存在。

几乎每一个世间人，都像笛卡儿所说的一样，从来不去怀疑自己是否存在。都想当然地认为：“我明明就在这里，怎么可能不存在呢？神经错乱！无稽之谈！”

此处我要再次提醒大家，释迦牟尼佛从来就没有说过假有的“我”不存在，假有的“我”当然是存在的，因为有了这种假有的“我”，所以我们要去上班挣钱来养活它，但它是否真的存在呢？是否是真有呢？我们的这个理念是否正确呢？现在我们要观察、判断的，是真有的层面，而不是假有的现象。

墨守成规、人云亦云，是愚痴的表现。即使是世间的知识——无论是家庭、学校，还是社会灌输给我们的，我们都可以重新加以审视，以便验明其真伪，那么，在有关生死解脱的大问题上，我们更应当仔细推敲鉴别。先不要去下结论，自己去观察辨别，自己去寻找答案，以期消除我们的执着。
　　今天我们不进行深层次的观察，在以后讲修法的时候，需要更深入地详细观察。

虽然在座的大多数人现在已经吃素了，但百分之九十的人以前都吃过海鲜，都曾造作过很多杀业。仅仅在今生，为了满足自己的口腹之欲，就杀死了成千上万条生命。这些生命是为谁死的呢？在当初吃海鲜的时候，我们为什么要付钱？海鲜店的老板为什么要让厨师去宰杀？厨师为什么要宰杀它们呢？都是为了这个“我”。因为“我”，饭店老板，以及饭店里的每一个员工，都造作了同样的杀业；为了“我”的欲望，牵涉了这么多的人。那么，“我”又是什么呢？

当我们通过修行已经证实“我”不存在的时候，任何生命就不需要为我们的口欲而死了，不仅它们不需要死，我们也不会造这些恶业，以后也不会堕地狱了。我们把一个根本不存在的东西执着为有，才会有那么多的生命为之牺牲，才会付出那么沉重的代价。
　　有些人会提出：你不是说没有“我”吗？那么又怎么会有所谓的“我”下地狱呢？

虽然“我”不存在，但在执着没有断除之前，生命的循环仍然不会终止，地狱的现象还是会继续存在，因而我们还是会感受到地狱之苦。

此处我只是举了一个吃海鲜的例子，除此之外，在无始以来的生命轮回当中，还有很多很多的善恶果报，也都可以依此类推——我们曾经历过不计其数的生生死死，无数次地堕过地狱，无数次地做过旁生，经受过不可思议的痛苦折磨，在有的生命结束的时候，死的惨状是令人触目惊心、不寒而栗的，这一切的一切，都是因为“我”所导致的。为了满足它、养活它，我们造作了各种各样的业，种了因就必然有果，果报一定会成熟在我们身上，而不会成熟于外面。

正是因为这个罪该万死的“我”，才使我们蒙受了无数的痛苦煎熬，所以，我们有必要去追究它、探索它、剖析它、揭露它。至于外星球上面有没有生命，有没有水等等之类的问题并不重要，有也可以，没有也可以，从人类有史以来，我们一直生活在属于自己的星球上面，其他星球上的生命对我们从来没有进行过什么干扰，也没有影响我们的正常生活，但这个“我”却涉及到整个的生命轮回，它给我们带来了数之不尽的麻烦，所以，我们一定要看清它的真面目，看看它究竟存不存在，看看以前的执着是盲目的，还是符合逻辑的。

这是释迦牟尼佛独一无二的智慧，除了释迦牟尼佛以外，世间的任何哲学、宗教、科学，都没有这样去寻找过。即使是世人所公认的最聪明的人，也没有想到这一点，这是佛教的独到之处。释迦牟尼佛为什么没有给我们宣讲科学、哲学等等学问呢？因为释迦牟尼佛认为这些都是可有可无的，即使把这些学问、技术掌握得再透彻、再牢靠，也不能解决生老病死的根本问题。
　　“我”是什么呢？就像指着虚空说“这是我”
“那是我”一样，虚空中有没有什么东西呢？一无所有。同样，在我们所认为的“我”存在的地方，也根本没有什么实有、独立、恒常的特征。

正因为如此，释迦牟尼佛才让我们从出离心、菩提心出发，最后通过修空性来消灭“我”。

“我”和“我执”是不同的两个概念，比如说，当我们的眼睛看这束花的时候，作为外在所取的物质，是这束花；作为内在能取的，是我们的眼识。同样，“自我”就像这束花，是外在的所取；“我执”就像眼识，是内在的、主观的、精神上的执着。

每个人都有一个“我执”——“我要去放生”，“我要上班”等等，但除了这个执着以外，所谓的“我”在哪里呢？比如说，当我们看见这束花的时候，我们的眼识，也即我们所感受到的一种感觉是存在的，而外面的花也是存在的，所以两个都有，但“我执”的对象，用佛教专用

术语来说，就是“我执”的对境或者所缘境的“我”，却在哪里都找不到。既然找不到对境，就说明以前的执着是错误的。

打个比方来说，如果我认为我手里的这本书里面有英文或者汉文，就可以一页页地翻开去查找，假如从头翻到尾都没有在这本书里找到一个汉字或者英文字母，我还能死死地认定里面有英文或者汉文吗？决不可能。我会清醒地告诉自己：“噢！原来我搞错了！这里面并没有英文或者汉文。”

同样，原来我们一直认为“我”是存在的，并且认为，为了“我”的生存，而去赚取金钱、杀死动物，也是天经地义、理所当然的，因为有了这个我执，所以至今都是凡夫俗子。

总结以上所讲的内容，主要有三点：第一，什么叫做“人我”；第二，什么叫做“人我执”；第三，通过分析，从而抉择“人无我”。

虽然“人无我”讲起来很简单，大家听起来也很容易，但目前这种见解所能起到的作用，还是微乎其微的。

很多人也问过这个问题：为什么我明明已经知道“我”不存在，却还有这样的烦恼呢？

虽然我们有了这样的知识，但只是有所了解而已，如果不修，烦恼照样存在。《入菩萨行论》里面也讲过：“空性习气弱，见彼犹生贪，若久修空性，将断实有习”，因为我们没有修行，目前的无我观念还很渺小，力度还很微弱，而无始以来就藏在我们心里的我执，却已经根深蒂固，要想推翻它，并不是一时半会儿所能办到的。要加强无我智慧的力度，使它足以推翻我执，就需要修行。随着修行力度的增强，我执的力量就会越来越弱。

话虽这么说，但《中观四百论》当中却讲过：“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有”，也就是说，如果能对空性生起合理的怀疑——真正的我是不是不存在？诸法是不是无我？有可能不存在噢！有可能是空性噢！——从此以后，我们流转轮回的因也就受到了破坏，既然因受到了破坏，那么轮回之果也就不会延续很久了。仅仅能生起怀疑，都有如此重大的意义，那么了解或者接受中观的理论，就更是了不起了。

不过，从实际修行与断除烦恼的角度来说，理论上的了解还是不能解决实际的问题。

以上讲述了人我的部分，下面介绍法我。

(三)法无我

“法我”是什么呢？

除了我自己或者有情众生以外，整个世界上的所有东西，包括日月星辰、山河大地等等，都叫作“法”。

这个“法”字和佛法的“法”字不是一个意思，它有很多的含义，简单而言，中文“事物”这个词的概念与它比较接近，只是要去掉其中有情众生的部分，因为有情众生属于人我的范畴。其他诸如“物质”、“精神”等等词汇，都不能完全涵盖它的意义。

从严格的意义上来讲，有情众生当中也只有自我才是人我，因为每一个“我”都不会对其他众生产生我执，但因为众生都属于一个种类，所以一般来讲，无情物叫做“法”，有情众生称为“人我”。

“我”又是什么意思呢？世俗人往往认为，梦境当中的现象，就是假有的；白天所感知的现象，就是真有的。如果我们把外界的一切，都当成实际存在的，真有而不是假有的东西，这种真有的观念就叫做“我”。中观里面讲得很清楚，一个独立不变，并不依赖于其他事物而存在的东西，就称为“我”。

我们一般都认为，这朵花昨天在这里，今天在这里，即使移到别的地方，它也仍然存在，而不会去想，它不是一朵花，在分解以后，它就变成了分子、原子等一系列的粒子，这种执着就叫做“法我执”。这种法我执所执着的对境，就是这朵花。

那么，这朵花究竟存不存在呢？

按照上述的思维方法来分析，这朵花不可能存在。虽然这朵花不存在，但我们却会把这朵花的现象执着为实有。

如何打破这些执着呢？这就需要理性的逻辑思维。虽然逻辑思维不能解决最后的东西，但佛陀首先给我们推荐的，就是这些逻辑。

为什么呢？因为，要挽救我们自己，第一步就要转变我们现在的观念，在目前，这些逻辑还是能起到很大作用。

为什么我们要去找这些东西？为什么要按照这些思路与逻辑来进行推理呢？这朵花存不存在跟我们的解脱有什么关系呢？当然有关系，由于我们认为这朵花是实有的，所以就会去买它，而买它所付的钱，就需要我们去挣。这样一来，后续的很多东西就出来了。如果我们根本不认为它是花，而只是把它看成一大堆的原子或者能量，并且知道，这是因为我们的眼识错了，才把它看成了一朵花，就会减少很多的烦恼，也不会因为执着而去造业了。

正因为我们对自己、包括这朵花在内的所有外境有强烈的执着，把它们当成实在的东西，所以就会对某些物质产生希求、爱恋的贪心，而对某些物质产生反感、憎恶的嗔心。当这些爱憎、取舍的念头出来以后，我们就会去造业；造业以后，就会流转轮回，始终受其束缚而不能解脱，不能获得自由，所以，禅宗才会始终强调一个“不执着”。

不过，就因为这句话，有些居士便走错路了。由于禅宗的核心思想，便是“不执着”，因而该宗的很多话题，都是围绕着不执着而展开的。他们在看了一些禅宗语录，听了一些禅师的公案之后，便以为仅仅一个不执着，就是稳获解脱的无上法宝。于是在刚开始的时候，就什么都不执着，既不去放生，也不修加行，还抽烟、喝酒、吃肉，甚至肆无忌惮地点杀海鲜，因为他们认为持戒、放生、修加行、爱护生命等等都是执着，都是跟解脱对立的东西，但这些观念都是错误的。

如果真正不执着就能解决问题的话，那什么事都好说了，但事实却并非如此简单。虽然我们最后要打破这些执着，凡是在盲目、无知的前提下作出来的事情，都是要放弃的，但现在我们连打破这些执着的方法都没有掌握，而死死抱持着一个不执着的观念本身，实际上就是一种执着。执着什么呢？执着“不执着”的观念，故而，在没有掌握打破执着的方法之前，就不能不执着。

目前在汉地居士当中，类似这样的错误作法与想法特别多，其中比较典型、比较严重或比较普遍的，我在以前的开示当中，已经陆陆续续地提过了，今天就不必一一重复。

(四)没有找到与找到没有的区别

在上述内容当中，我分别宣讲了人我与人我执，法我与法我执的概念，并分析了这些东西给我们带来的危害。

有些人会有这样的想法，其中也有人向我提出过这样的问题：虽然我们去找了这个“我”，也没有找到，但没有找到能不能表示“我”不存在呢？比如说，像电磁场、电磁波等很多东西，我们的肉眼看不到，我们的耳朵也听不到，如果不借助于仪器，仅靠我们的五种感官，是无论如何都找不到这些东西的，但这并不表明这些东西不存在，因此，仅仅没有找到，并不能判定出“我”不存在的结论。

有这样的想法是合理的，也是可以理解的。但有一个十分重要的问题，不仅在讲无我空性的时候，甚至在宣讲大圆满的时候都讲过，什么叫做证悟无我呢？是不是通过一个简单的逻辑来推理一下，在肉体、精神等等上面剖析一下，只要没有找到一个“我”，就是证悟无我了呢？不是这样，没有找到并不能解决什么问题。

在证悟无我的过程当中，我们应当分清两个层次：第一个层次，是没有找到；第二个层次，是不但没有找到，而且明明白白地看到它不存在。只有清楚地现见我不存在，才能称之为证悟无我。

在大圆满的修行人当中，也存在着这样的问题。有些人在打禅的时候，虽然心里没有任何杂念，但他们却并没有证悟什么东西。这样的境界，就不是证悟空性。

关于这一点，经书上面说得非常清楚：很多人都害怕蛇，如果白天看见房间里进来一条蛇，到了漆黑的晚上，在没有灯光的情况下，即使把房间的每一个角落都找遍了，也没有找到蛇，这能不能消除我们对蛇的恐惧呢？不能，对蛇的恐惧仍然存在。我们往往会认为，我明明看到蛇进了房间，又没有看到它出来，虽然我没有找到蛇，但只是我没有找到而已，蛇应该还在吧！

那个时候我们该怎么办呢？最好是拿一盏灯，将房间的每一个角落都照得如同白昼，然后清清楚楚地看到，房间里确实没有蛇，这样，我们才会放心地缓一口气：原来蛇真的不在，可能是在我不注意的时候走了。之后，对蛇的恐惧才会消失。

同样，虽然我们在肉体、精神等各个部分都找不到“我”，但仅仅没有找到并不能解决什么问题，只有一清二楚地体会到就是没有“我”，这才叫做证悟人无我。麦彭仁波切也说，这才是人无我的见解。

法无我也是一样，本来，在中观论着当中讲了很多抉择法无我的理论，简单来说，就是像我们刚才以这朵花为例所进行的分析。这种分析方式，即使以物理学的概念来解释，也很容易理解，亦即将其逐步分解，在分解以后，它就变成了一大堆小得不能再小的粒子，用佛教术语来说，就是一大堆的微尘，那时我们就会知道，只是在宏观的层面上，这朵花才会显现出它的颜色和形状，实际上，除了微尘以外，并不存在所谓的花。

比如说，当很多人聚集在一起的时候，就叫做人群；人群当中的每个人，又可以按家庭进行分类。在分类之后，原来所谓的人群只是一个个的家庭，除了这些家庭之外，并不存在单独的人群；而所谓的家庭，也是一个相对的概念，除了组成家庭的每一个成员以外，并没有一个独立于家庭成员之外的家庭存在。如果一个家庭有五个人，那就是单独的五个人，没有这五个人，也就没有所谓的家庭。

同样，除了微尘以外，并没有所谓的花、花瓶等等，什么都不存在。在那个时候，我们不是没有找到，而是清醒地意识到这些东西根本就不存在。也就是说，当我们在看着这朵花进行分析的时候，这朵花当下就不存在。

没有找到和没有之间，有着很大的区别，在这一点上，也容易出现很大的错处。我们必须知道，只有清楚地体悟到每一个部分都不存在，才叫做证悟无我。

如果仅仅是在楼房的每一个砖头，每一根钢筋里面找不到什么实有的东西，就算不上是证悟无我，很多哲学家、科学家，也同样找不到“我”，这能说明他们证悟无我了吗？“我”本来就是不存在的东西，所以无论是谁，都不可能找到。比如说，如果让笛卡儿去找“我”，他肯定也找不到。但即便是找不到，他们仍然会有这样的执着，仍然会固执己见地认为，不管找得到找不到，我肯定是存在的，而不会认为没有“我”。

我们所需要的，不是找不到“我”，而是没有“我”，所以，在以后修行的时候，我们不要一开始就爬得那么高——什么大圆满、大手印等等，首先就是要往回看，要把整个轮回、烦恼的根源，也即所谓的“我”在哪里看个明白。

因为“我”本来就不存在，所以谁也找不到，即使是今天第一次听课的人，回家坐下来思维以后，也不会找到所谓的“我”，但这也不能立刻对断除烦恼起到什么作用，还要进一步地观察，最后才能非常清楚地看到——不是有我而没有找到，而是根本没有我。

那个时候，我们的无我见解就已经建立好了，不需要再去观察，下一步的工作，就是修行。

就像平时走路一样，如果眼睛已经看清了道路，就可以大步流星地往前走，而不必瞻前顾后、犹豫不决。

这是人无我和法无我的一部分见解。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光四 四法印的见解与修法(四)

诸法无我(下)

(一)综述

按照最严格的规定来说，在修持诸法无我之前，最好能证悟空性，而证悟空性，又需要加行等很多基础条件，故而不是轻而易举就能办到的。无论如何，修持空性的人至少要对空性有所了解，只有这样，才可以修空性。如果根本不懂什么叫无我，什么叫空性，所谓的修空性就无从下手，所以，在讲无我修法之前，首先要从理论上解释“无我”——为什么“无我”，亦即为什么没有“我”的存在——在懂得道理以后，才可以进一步实修。

前面讲了人我、法我、人我执与法我执的概念，也讲了为什么要断除我执，还简单地介绍了五蕴——将佛教当中的五蕴概念划分为现代人比较容易理解的肉体、精神以及肉体与精神的运动，并初步抉择出三者当中无我的结论，在下面的内容当中，我们将进一步详细地介绍无我。

无我、空性的概念是不太好理解的，凡夫从无始以来到今天，一直认为有我，不但有我，包括其他有情众生，以及外面的山河大地等等都是存在的，这种观念在我们的心里早已经根深蒂固，一下子很难改变，只有反反复复地讲空性，反反复复地修无我，才能对空性有一些切身的体会。

诸如修持出离心的人身难得、寿命无常等等的修法，只要会讲，就可以不分对象、不择法器、不选时机地向每一个人宣讲。但是，因为空性的见解与修法都比较深，故而不是每个人都能理解的。不但不能理解，甚至有些人在听了以后，还会对佛教产生不好的看法，很多人都有这样的坏习气——凡是自己不能理解的，就认为是错误的，因此，这些人就会把自己不能理解的空性理论，判定为错误的观点。

佛陀考虑到这种情况，于是就在佛经中规定，空性法门不能不择对象、不分根器地随便宣讲，如果要讲空性，就要选择那些堪为法器的听众。谁可以听，谁不能听，这是有要求的。

《入中论》里面也讲过，我们每个人都有两种善根或根基，一种是空性智慧的根基，另一种是福德资粮的根基，也可以称之为智慧与方便的两种善根。在听众的智慧善根成熟的时候，才可以对其讲空性。

在眼睛所能看到的外在行为方面，智慧善根成熟的标志是什么呢？就是在刚刚听到空性法门的时候，便眼泪直流、寒毛耸立，表现出极大的信心。向这种根基的人宣讲空性，对方很快就能证悟，因而是十分有必要的。

如果在听到空性无我法门之际，没有任何反应，目光呆滞、麻木不仁，没有表现出任何信心或反感，对这种人能不能宣讲空性呢？关于这一点，宗喀巴大师在《入中论释》当中说道，虽然没有神通的人，无法了解听众的根基，也不容易把握好是否宣讲空性的尺度，但诸如善知识说什么就做什么，对上师毕恭毕敬、言听计从的人，即使没有前面所说的那些反应，也有资格听闻空性法门。

为什么呢？因为，虽然这种人的智慧善根尚未成熟，但他们对善知识的教言是深信不疑的，在

他们的心里，善知识说了算，佛菩萨说了算，在上师与佛菩萨的教言当中，决不可能有什么错误，即使他们暂时没有理解空性，但也能接受空性，所以，像这样的人也是可以为其宣讲空性的。

还有一种根基极其下劣的众生，他们既对空性教言没有任何反应，也对上师没有什么信心，不仅如此，在听到空性法门的时候，也会极力排斥、十分反感，认为这些说法都是错误的："山河大地明明是存在的，我的存在也是不可否认的事实，怎么能说这些东西不存在、是空性呢？"从而产生出极大的邪见，所以，在一般情况下，是不能为这些人宣讲空性的。

不过，佛经当中又说，无论对空性是否有信心，都应该听闻空性。为什么呢？因为，即使后面那种人在听闻空性以后，会因为对空性生起邪见而堕入地狱，但只会堕入地狱一次而已，由于听到了空性法门，便种下了空性的种子，这些空性种子不久以后必定会成熟，因而，从地狱中获得解脱以后，仅凭听闻空性的善根，他们流转轮回的旅程迟早会划上一个句号；如果根本没有听过空性法门，他们的轮回就无始无终，永远没有一个结束的机会，所以，文殊菩萨认为，这种人也应该听闻空性法门。

佛陀曾说过，在我的教言当中，有各种各样的话题，其中很多是不了义的，那是为了度化某种根基的众生而特意宣讲的，但有一句话是绝对准确、永不改变的，不但是现在的佛，包括过去、未来的所有佛，都会辗转反复地强调一个主题，那就是空性。空性是彻底的真理，是整个佛法的精华，不但是释迦牟尼佛，而且也是十方三世诸佛菩萨教言之精华。

为什么空性是一切教法的精华呢？因为，诸佛菩萨现身说法只有一个目的，就是让众生获得解脱。如何让众生获得解脱呢？诸如示现一些神通等其他方法，能不能解决生老病死，获得解脱呢？不行。轮回的根源只有一个，消灭轮回之根的办法最终也只有一个。轮回的根源是什么呢？就是无明。其他贪、嗔、痴等烦恼，都是由无明或无明所带来的我执引起的。

如何断除无明呢？只能用智慧来断除。只有智慧才是与无明针锋相对的矛盾体，其他诸如布施、持戒、忍辱、禅定等等，都与无明没有什么矛盾之处。

此处所说的智慧，不是世间人所说的智慧，而是释迦牟尼佛所传播的，至高无上的，证悟人无我、法无我的空性之智。十方三世诸佛菩萨说法的精华，就是证悟空性之智。

如何证悟空性呢？证悟空性的方法有很多种，关于这一点，在以前所讲的《中观的基本思想》、《无我的修法》当中也有了，只是因为这次要讲无我的修法，所以之前也要顺带地提及无我空性的见解等内容。

本来空性就是十分深奥的，仅仅讲一次，大家也不一定很清楚。我们当年在听闻空性法门的时候，像《中论》、《入中论》、《中观四百论》等每一部论着，都是反反复复地听了很多次，如果只是蜻蜓点水地浏览一次，就不可能弄清其中的深刻含义，所以我想，你们仅仅听一次，也不会了解太多的东西，要想精通空性、证悟空性，就有必要在再三听闻的基础上，反复推敲、再三剖析、审慎思维、长期修持，这是最关键的。

(二)如何抉择无我

释迦牟尼佛在佛经当中，零散地讲了一些推理方法，后来龙树菩萨把佛陀的逻辑与思路提炼出来，建立了中观的基本理论。虽然在整个中观理论体系当中，有着庞大而精细的推理方式，但我只讲其中最关键、最容易理解的两种思维方法：一种是离一异因，亦即通过分解，而把构成人我的所有成分，包括肉体、精神等等抉择为空性；另一种思维方法，称为大缘起因，亦即因缘的逻辑，其理论依据是，凡是因缘和合而产生的事物，都是相对的东西，因为是相对的，所以无实有。

1、离一异因

离一异因前面已经讲了，但此处再稍微讲一下。

(1)观察物质

人无我比较容易理解，构成人我的，就是肉体、精神，以及肉体与精神的运动三者，除此之外，不可能有其他的人我。对于此三者，用中观的思维方法，就可以将其抉择为空性。

首先我们不观察精神，而只观察肉体。在抉择人无我的时候，不需要分解到微尘的程度，只需把人的肉体分解到一定的层次就足够了。

为什么呢？因为，人我执是建立在粗大的五蕴之上的，当我们知道粗大的肉体、精神等等不存在的时候，人我执的基础就受到了破坏，当基础土崩瓦解以后，人我执也不可能站稳脚跟，而只能化为乌有。

如何观察呢？在凡夫的观念当中，我们的身体与精神都是独立的东西，但事实上，无论肉体还是精神，都是一个综合的名称。

比如说，"人"字并不表示具体的一个人，而是所有人的共称。同样，身体也只是一个总体的名称，因为身体本身可以分解为很多不同的部分——皮肤、骨骼、肌肉……，而其中的每一部分又可以继续分解，比如骨骼又可以分解为头盖骨、胫骨、腓骨等一块块的骨头……，这不仅

仅是解剖学的观点，而是大家都知道的事实。这样一来，我们就可以很清楚地知道，身体并不是一个不可分的物质，而是像汽车一样可以不断分解。

我们都认为，所有零件的综合体叫做汽车。当组成汽车的所有零件组装起来以后，就是一辆成型的汽车，但是，如果把这些零件拆下来以后，即使原来的零件，包括小小的螺丝在内一件都不少，这些堆积的零件叫不叫汽车呢？不能叫汽车，而只能叫做一大堆的零件，或者一大堆的金属、橡胶等等。在那个时候，我们也不知道什么是汽车，无论我们怎样去辨认、去追究，也根本不能指认出哪一个零件是汽车，在所有的零件上面，都找不到汽车的影子。

前面也讲了，在那个时候，我们不但找不到汽车，而且非常清楚地看见，并强烈地感受到，除了这些零件以外，绝对不存在任何所谓的汽车。不但汽车不存在，包括组成汽车的每一个配件总成，也是由更小的零件组成的。而组成每一个总成的零件堆积在一起，也不能称之为总成，而只是一大堆的金属、塑料等等。如果想指认出所谓的总成存在于哪一个部分，也是不可能的，谁也不知道总成究竟存在于哪一个螺丝或者铁片上面。也就是说，包括配件总成的说法和概念也是不成立的。

不仅如此，而且包括其中的哪怕一个小小的螺丝，我们也可以分成几块小钢屑，每一个钢屑又可以分成无数的钢粉，这样一直分下去，最后就像物理学所说的一样，可以分至夸克，翻译成中文，意即微子。

佛经里面很早就有类似微子的概念，并为其命名为“微尘”。所谓“尘”，亦即极其微小的微粒。其实，微子和微尘就是一回事。

目前物理学研究的最新成果表明，夸克是所有物质的最小单位，是一切物质的最终基础，它没有形状、颜色，不占据任何空间，是一种根本没有任何物体性质的东西。大家都知道，物理学家不是凭空捏造出夸克这个概念的，他们可以拿出很多证据，来证明这个东西的存在。

物理学只能达到这个境界，就无法再往前走了，无论最终所得到的结果是夸克还是能量，在他们看来，都仍然是一种实有的物质。而依照佛经的观点，无论是夸克还是微尘，都被打破了，最后什么都没有剩下。这样一来，原来所谓的汽车就在我们的面前消失了。汽车去了哪里呢？不管是汽车还是房子，只要我们去分析，最终都会在我们眼前失踪而成为空性，成为我们的语言所无法表达的境界。这是依靠佛的逻辑，经过详细分析所得到的结果。

那时我们就会猛然惊醒：原来我一直认为汽车是存在的，但现在通过分析才知道，不但汽车不存在，包括所有的粗大物质都不可能存在，虽然眼睛看得见，却没有一个实有的本质。我们所看到的各种显现，都只是眼睛自己的感觉，除了眼睛的感受之外，真正有没有这回事呢？根本没有，谁也找不到，这就叫做空性。

以上是从物质的角度进行了分析，在剖析物质方面，量子力学为我们提供了很好的方法。为什么这样说呢？是不是佛经里面没有更好的分析方法了呢？当然不是，佛经里面有着更透彻、更清晰的抉择方式，但针对很多在大学里面接受过高等教育的知识分子，如果仍然套用两千五百多年前使用的，佛教中观、俱舍等方面古老的专用名词来诠释佛教，仅就名词本身，都要解释半天，这样就有点费力，而直接借用原子、中子、夸克等等名词，就无需解释，大家会一点就通。

不过我想，多数人可能不知道夸克究竟是什么东西，更不要说夸克下面又是什么了。其实，夸克是什么并不重要，我们需要的，是超越它。怎样超越呢？用佛的理论来超越。在佛教当中，包括夸克这样细微的东西，也是要被毁坏的。
　　有人会提出疑问：像夸克这样不占空间，无色无形的东西有什么可毁坏的呢？

即使是对这种细微的东西，我们还是会有执着，如果存在这样的执着，则纵然消灭了粗大的“我”，消灭了物体的性质，但正如《俱舍论》所言，色界和无色界天人的境界，就是很细微的，虽然不占空间，却仍然属于物质的范畴，所以我们还是要设法把它摧毁。

怎样摧毁呢？跟前面的方法一样。如果继续用刚才所讲的方法去剖析，所有的物质都会变成空性。

在剖析到没有颜色、不占空间的程度时，如果我们觉得抓不住一个对境，无法去进行分解，就可以用不生不灭的方法来推理。

通过抉择不生不灭的方法，我们就可以知道，万事万物都是不生不灭的，既然没有生，也就不可能存在。这些方法，都是是既方便，又有说服力的分析方法。通过这种方法来抉择空性，也就不是太难的事情了。

平时我们都认为，一切事物都完美无缺地存在着，有我、也有外界，有肉体、也有精神，但现在一观察才发现，这些东西根本找不到。

包括有些科学家都有这样的体会，但即便有这种体会，他们也仅仅是从物质的角度进行了分析，其研究结果也不是究竟的，而只能往空性的方向走一截，所以，我们不能将物理学与佛法等

量齐观。要知道，物理学永远也不能与佛法等同，只是它们中间的一部分观点相似而已，到了最后，还是需要佛法的帮助，只有佛教的逻辑，才可以推翻最终的执着。

又有人会说：既然万事万物都不存在，那我们的眼睛为什么又能看到这一切呢？因为我们的眼睛错了。为什么错了呢？因为我们的眼识，也有无明的污染，它是错误的。

关于这一点，我们很容易证明。比如说，除了火焰、河流等明显的运动之物以外，其他任何一个东西，我们的眼睛看起来都是静止的，但事实上，所有的物质都是由很小的粒子构成的，这些很小的粒子在哪怕以百万分之一秒的时间单位计时的时段中，也是不断地生生灭灭，不断地高速运动着的，在整个世界上，根本不存在一个静止的物质。既然如此，为什么我们的眼睛看不到这一切呢？这就说明，我们的眼睛是有问题的。它受到了无明的遮盖，所以看不到物质的真相。连这一点它都看不见，更深层次的实相它就更是无法探知了。

另外还有举不胜举的例子，此处就不一一列举了，你们回去慢慢想。不管怎样，大量的事实足以证明，我们的眼睛是靠不住的。我们不能相信眼、耳、鼻、舌，不能因为自己的眼睛看得见，就认为它是存在的，这个逻辑此时已经不成立了。如果这个推论站得住脚，我们就可以说，因为我的眼睛看到它是静止的，所以它就不是运动的，而是静止的，但现在我们已经知道不能这样说。

即使我们的眼睛看见了，我们的耳朵听到了，也并没有什么了不起，因为无论是眼睛还是耳朵，都不能认知事实的真相。声波也是刹那刹那变化的东西，比如说，当我们听到“眼睛”这两个字的发音的时候，不管怎么样，我们也听不出其中的生生灭灭，我们听到的，就是一个连续的声音“眼——睛——”，但实际上并没有什么连续的声音，只有一刹那、一刹那衔接而成的声音片断。

我还可以举一个例子，假如在黑暗中用燃烧的蜡烛在空中画一个圈，我们就会看到一个明亮的火圈，但实际上哪有什么圆圈呢？圆圈根本不存在。只是因为我们的眼睛无法捕捉蜡烛移动的每一个瞬间和步骤，所以就错把蜡烛前后运动的所有方位，都看成同时、连贯而不可分的一体了。

同样，发出“声音”这两个字所延续的时间，也可以分成很多个千分之一秒或万分之一秒，这两个字的声音是一刹那一刹那地逐渐发出的，而不是不可分割的一体，但我们的耳朵却无法分辨出这种原本断断续续的声音片断。

再举一个例子，很多人都知道宇宙辐射，宇宙辐射是由漂浮在高层空间的能量粒子所带来的放射性射线的辐射，是一种肉眼看不见的非常细微的东西，它每时每刻都在穿越我们的身体，但我们什么时候感觉到有什么东西穿过我们的心脏、大脑呢？从来就没有感觉到过。虽然没有感觉到，但它实际上却是存在的，所以，我们的触觉，也即我们的身识也是靠不住的。

综上所述，不需要佛教的理论，仅凭物理学的观念，就可以打破以眼、耳、鼻、舌的感觉来判定事物的陋习。我们的感觉都是错误的，即使看见了，也不一定存在；即使没有看见，也不一定不存在。

真正的真理，是佛的思维方法。当然，我们的思维，也是在第六意识的操纵下进行的，而第六意识本身，也是一个错误的东西，但我们目前所处的阶段，却只有利用它来慢慢引导我们，当把我们引到一定的阶段以后，我们的语言、思维等等，就像一双破烂的鞋子一样不管用了，它们已经失去了原来的效力、作用，而只能丢掉不用。

丢掉之后的境界，又是怎样的呢？那时我们就能现量地感觉到。谁感觉到呢？是智慧感觉到，而不是第六意识感觉到。在那个时候，我们的第六意识已经转换为智慧，虽然还不是佛的智慧，但已经是菩萨的智慧了。我们需要的，就是这个东西。当智慧出现以后，粗大的无明当即消失，一下子就明白了很多东西，知道了人生、宇宙、万事万物的本性。在禅宗、大圆满里面，就称之为顿悟。

这是最后的结果，于此之前，我们还需要思维，如果不思维，就无法培养智慧；想在我们的心里产生智慧，就必须思维；要思维，就要学中观、学无我。佛陀有着与常人的思路全然相反的全新的逻辑，如果我们顺着世间人的想法去走，就永远是轮回；这些与常识相反的东西，至少是不会跟着轮回走的，我们就要寻找这样的智慧，亦即证悟空性的智慧。

以上所讲的，是肉体方面的观察方法。

(2)观察精神

精神方面的观察方法，有一定的难度，因为精神本身，就是看不见、摸不着的东西，而外在的粗大物质，就比较容易了解。之所以佛经所划分的五蕴当中的第一个是色蕴，就是因为色蕴表示了这些外在的、相对粗大的物质；而五蕴当中的识蕴之所以排在最后，就是因为识蕴所表示的精神层面最不容易观察。

对于我们这种层次的人来说，观察精神的最好方法，就是通过分解时间来推理。对于物质而言，虽然通过时间也可以进行观察，但却并不是只能用时间来推理。比如说，要抉择这个房子的空性，除了分解时间的方法以外，还可以用把房子分割为东、南、西、北、上、下等方向的方

法来抉择空性，但我们的精神却无法采用这种方法来分割。
如何用时间来分解呢？就是从过去、现在、未来三个阶段来进行分解。

过去的时光已经彻底消失，它永远也不会再回来。虽然爱因斯坦认为，在超过光速的情况下，时间可以倒流，昔日可以重现，但这是不可能的。比如说，我们呀呀学语的童年已经一去不复返了，不管是光速也好，超光速也好，都不可能把我们送回从前，不存在的东西怎么可能再出现呢？不可能的；所谓未来，是指将要发生的阶段，对于现在而言，它尚未诞生，因而不可能在三千大千世界的任何一个角落存在。也就是说，如果有一个可能存在的东西，只会是现在。

但是，过去、现在、未来也只是一个相对的概念，并不存在什么绝对的过去、现在与未来。

比如说，如果我们把今天白天划分为现在，则今天白天之前的时间就属于过去，之后的时间就属于未来，现在的范畴内就有十二个小时；如果我们把这个月划分为现在，则上个月就属于过去，下个月就属于未来，这个现在，就有整整一个月；如果我们把今年划分为现在，则去年就属于过去，明年属于未来，这个现在就有三百六十五天……
那么，现在到底有多长呢？有人认为，真正的现在，就是当下的一刹那。

不过，如果我们把时间再分细，去观察现在的一刹那，会发现事实并不是像我们所想象的那样。当时间被切到最小的单位时，就像分解物质所遇到的情形一样，假如再分，时间就没有了。为什么没有了呢？因为时间的长度本来就是有限的，而不是无穷无尽的，总有一个时候，时间会被分解完。关于这一点，虽然不同的哲学家都众说纷纭，有人认为，时间是永远切不完的；有人认为，时间分解到一定的程度以后，就不能再分了，但这些观点都是错误的。时间在划分的过程中，只会越切越短，而不可能越来越长，既然如此，又怎么会分不完呢？肯定会被分完的。还有，凭什么说时间分解到一定的程度以后，就不能再分了呢？谁能这样规定呢？真理是不受任何人的限制，不为任何人所操纵的，谁都不能主观地去认定事实的真相。

关于时间的概念，物理学也有各种各样的定义，但依照佛教的观点，时间却并不是一种物质，比如说，我们把花的种子播下去，眼看它发芽、成长、开花，直至最后毁灭，在整个种子的成长过程中，我们可以建立起一个时间的顺序，但其中的所谓时间，却是除了花的生长以外，不可能独立存在的东西。

虽然我们认为，钟表代表着时间的流逝，但这只是我们强加给它的，实际上它只是一种单纯的机械运动，与时间没有任何必然联系。

时间本身就是一种假有而非真有的概念。既然时间是假有的，我们就无法找到真正的现在。

从上面的分析可以得知，无论肉体还是精神，最终都是不存在的，至于它们的运动，就更不可能存在。

我们在修行的时候，也是这样思维，没有什么别的东西。通过打坐，先把心静下来，因为所有的证悟，包括比较好的感受，都是在内心平静的状态下获得的。像我们现在这种随时胡思乱想的心，就不会有什么很深的证悟，虽然出离心、菩提心在思维的状态下也可以存在，而且它们也需要通过思维来培植，但对空性的证悟，却必须在心静下来的前提下才能感受到。

当然，这里所说的平静，只是相对的平静，也即专注于观察有没有肉体、有没有精神、有没有我等等之类的状态。在观察得比较透彻的情况下，就能现量感受到：原来我所看到的、所听到的，全都是一种幻觉，根本没有任何根据。

在一本中观论着当中，讲了一个很好的比喻：有些湖面上长着一种黄色的花，从远处看，是一片绿茵茵的草甸上面开满了金灿灿的鲜花，但如果走近一看，才知道这些花根本就没有长在地上，而是悬浮在湖水当中的，花根延长到一定的程度，就消失了，谁也找不到这些花的根源。

这个比喻说明什么呢？在不观察的时候，肉体、精神、世界、宇宙……所有的东西都是存在的；但如果对每一个具体的东西进行观察，去追踪它的根源，则像比喻当中的花一样，追到一定的时候，就会在虚空中消失。

消失表示什么意思呢？我们不能认为，就像一打开电门，灯光就出现；一关上电门，灯光就消失一样，前面的光明叫做存在，后面的黑暗叫做消失，事实并不是这样，而是正当我们看到灯光的时候，灯光、组成灯光的光粒子当下就不存在，这样的效果，才叫作现空无别。如果把消失的含义，理解为灯灭之后的不存在，那就是断见。这是一种观察的方法，主要是以离一异因为主，并辅以破有无生因，亦即抉择无生的方法。
2、大缘起因

另一种观察的方法，为大缘起因，凡是相对的东西，都无有自性，都不是实有的。理解这个道理很容易，不知你们以前想过没有，此处我可以举个例子来说明。

在古代，亦即释迦牟尼佛住世期间或住世之前，印度有很多的魔术师，他们可以表演各种令人称奇的魔术。有些物质的能力也能制造幻觉，比如说，把一种蛇脱下来的皮裹成灯心，在点着之后，周围的人就会看到，灯所照见的满屋子的东西都变成了蛇。实际上并不是这些东西变成

了蛇，而是观众的眼睛出现了幻觉，这是依靠某种特殊物质的能力而出现的神奇现象；还有一种魔术，是依靠咒语的能力而实现的，技艺精湛的魔术师依靠咒语，就能把一些石头、木块等等变成动物甚至人类，虽然事实上并不是这些石头、木块变成了真正的人或动物，但凭借咒语的强大能力，就能使我们的眼睛出现幻觉。

我为什么要讲这些例子呢？就是为了让大家明白，凡是相对、暂时的东西，都无有自性，都不是实有的道理。

如果今天我们在一起的时候，通过念咒把这朵花变成了一个苹果，则不需要任何逻辑推理，大家都会一致认为，这只是一种幻觉，实际上不会有什么苹果，但请大家想一想，凭什么我们要这样认为呢？因为我们在刚进这间屋子的时候，清清楚楚地知道它只是一朵花，而不是一个苹果——它原来是花，只是因为念了一个咒，就变成了一个苹果——所以我们不会认为它是一个苹果。说来说去，想必大家的理由也只有这些。

那么我就要问，这朵花原先是不是花呢？肯定不是，花是由花的种子长成的，它原来不是花呀！种花的人把花种播到地里以后，经常浇水、施肥、松土等等，经过一段时间的劳作，花种才变成了后来的花根、花茎、花枝、花朵等等。既然花也是由种子变成的，我们都承认它是花，为什么我们不承认由花变成的苹果是苹果呢？虽然你们会说因为我们念了咒，所以花才变成了苹果，但花种也是因为种花人辛勤地劳作了，所以才变成花的呀！

为什么要说念咒才是魔术，种花的劳作不是魔术呢？

也许有人会回答，我们从来就没有看到或者听到过花可以变成苹果，包括小朋友都知道，很多人也亲眼见到过，只有苹果树上面长出来的果实才会是苹果。

谁说只有长在苹果树上面的才是苹果，花变成的就不是苹果呢？这是我的眼睛告诉我的，你们只能这样回答。但前面已经证明了，我们的眼睛是靠不住的，依靠眼睛所得出的结论是错误的，眼睛所见是没有资格作证据的呀！

其实，这些都是我们的执着，因为我们已经养成了一种惯性思维，苹果就是苹果树上面长出来的，由花在瞬间之内变成的苹果不会是苹果而是魔术，但这只是我们的习惯而已，并没有任何根据。花存在的时间比较久，我们都知道它的生长过程，都知道它的来源，所以就认为它是一朵实有的花，但因为苹果是在很短的时间内变成的，所以大家就认为它不是真实的，请你们想想，除了存在时间的长短之外，它们之间有没有什么区别呢？没有了！

正因为如此，佛陀才告诉我们，所有相对、观待的东西，都不是实有的。

所谓“相对”的意思，也就是指某个东西不是绝对的，不是一成不变、始终如一的，而是可以转化，可以发生改变，是因缘和合而产生的，当因缘具足的时候，观待于这些条件，才形成了某种物质，这样的物质，就是相对的。简而言之，凡是因缘和合而成的东西，都叫作相对的东西；凡是相对的东西，都没有自性。

什么叫做没有自性呢？比如说，在大家的认识当中，由花变成的苹果，就是没有自性的。

为什么是无有自性的呢？佛陀对此回答道：这是你们自己说的。

我们什么时候说过呢？就是在你们判定苹果真伪的时候说的！

其实我们早就承认了这个观点，只是我们没有感觉到而已。

释迦牟尼佛就是这样，他从来不用他自己的逻辑、观点来推翻我们的观点，而是用我们自己乱七八糟的逻辑、观点来推翻我们自己的观点，让我们从自相矛盾的结论中发现自己的错误，因为释迦牟尼佛是没有什么观点的。

这不是简单的推翻或者驳倒的问题，如果你们想证悟中观的空性，这当中有着很深奥的理论。要知道，我们的很多观点都是经不起观察的。

荣森班智达曾讲过一个很精彩的故事：很久以前，有一群以编织布料为生的工匠。有一天，为了制作织布机，他们中的一个人不得不到山上去砍伐树木。到了森林里以后，他发现，每一棵树都长得非常好——既高大，又挺拔，实在让人不忍心下手。他想，为了我们的一个工具，就把这么好的树木砍掉，实在是太可惜！于是，他放弃了一棵棵唾手可得的树木，在森林里四处寻找合适的可用之材。过了很久，都没有找到，疲倦不堪的他便躺在一棵大树下睡着了。

此时，树神因得知他的想法而感到极为欢喜，于是便来到了他身旁问道：“你如此珍惜爱护森林，实在是稀有难得！为了嘉奖你，我可以满足你的愿望，你需要什么东西，或者有什么愿望吗？”纺织者想来想去，也想不出什么最好的愿望，便告诉树神：“我回去跟我的伙伴们商量商量再回答您好吗？”树神也爽快地答应了。

一群工匠商量来商量去，最后大家终于想到了一个愿望：我们都是编织布料的，如果我们的身体前后都能织出布料，那该有多好啊！你就求一个这样的悉地(成就)吧！伐木者回到森林，向树神表达了他们的愿望。树神听了以后，便施展法力让他如愿以偿了——刹那之间，他就变成了一个前面有手有脸，后面也有手有脸的人 。

当他到村里，全村的人一看到他，都吓得大声惊呼：“鬼来了！鬼来了！！”

最后，可怜的工匠被“勇敢”的村民用乱石砸死了！

当他断气以后，惊魂未定的村民才慢慢鼓起勇气来到他的尸体旁。大家吃惊地发现，他身体的前后是完全一样的，根本找不出任何差别。按理来说，只有他前面的手和脸才是正常的，而后面的手和脸应该是幻化出来的，二者之间应该有一些差别，但直至他死了以后，人们都区分不出二者的不同。

这个故事说明什么呢？这就说明，用法术变幻出来的东西，完全可以像真正的东西一样，并不是像人们所想象的一样。以前大家都认为，猛然间用花变出来的苹果是假的，不能吃，其实这样的苹果也有可能是可以吃的，有些魔术变出来的物品完全可以达到真实的效果，我们以前的看法是不能作为理由的。

现在我们还有什么理由呢？既然没有理由，以前我们为什么要这么想呢？那是我们的习惯。为什么我们有这样的习惯呢？这是眼睛或者耳朵告诉我们的，因为我们看到或者听到过这样的现象：花的种子经过园丁的培育就可以开出花来。

现在真相大白了，一切错误的始作俑者，就是眼睛或者耳朵，就是它们在作怪，其他没有什么理由。从无始以来，我们都非常相信它们，正是它们，才把我们丢到了轮回里，现在我们要做的，就是把它们灌输给我们的所有观点都推翻，再也不接受它们的信息。这样我们就可以不顺着轮回，而与轮回背道而驰了，这就是走向解脱！

当我们意识到自己的错误时，虽然还算不上是证悟空性，却有了证悟空性的苗头。就像清晨的一线曙光，虽然与白昼的阳光不可比拟，但离白昼已经不远了。

大家一定要好好思维，因为平时我们在日常生活中，随时都有这样的分别执着。比如说，虽然我们在电视屏幕上看到人的影像，但我们不会认为那是真的。如果问我们，为什么这些屏幕上的人不是真的呢？我们一般都会回答说，因为这些图像，是我插上电源，打开电视机开关，电视机接收到由发射台通过电磁波传送过来的图像信号以后，才显示出来的，所以都不是真正的人。

凭什么说电磁波传送过来的就不是真正的人呢？人不也是由其他的东西变成的吗？大家都知道，人没有出生之前，是胚胎；在变成胚胎之前，是受精卵；在受精卵之前，是精子和卵子，那么，在精子和卵子之前又是什么呢？谁也回答不出来了。既然由其他东西变成的人，我们可以承认是真正的人，为什么屏幕上的人就不是真正的人呢？这是没有道理的，全都是我们的习惯，这些习惯，都是无明培养的。正是因为无明，我们才会有真真假假的分别。

中观的道理讲得非常透彻，简单的就是以上这两种，还有很多复杂的理论，如果讲起来，仅仅其中的每一个名词，都要从头去学，那就要费很多口舌和时间了，所以这次我们不讲，有兴趣的，可以参阅其他的中观论着。

(三)结语

你们每天要多抽一些时间来思考这两个理由，有些时候观察自己，有些时候观察外境，我相信，通过这样的观察，至少可以减少我们的执着，甚至可以控制、推翻我们的执着，至于推翻的程度如何，那就要看我们的修行了。现在我们虽然明白了这些道理，但烦恼、我执等等还是会有的，如果持之以恒地修行，智慧就会逐渐增长，总有一天，我们可以彻底断除烦恼我执；如果不修行，那就仅仅是知道而已，实际上不会有什么进步。这不能怪佛法没有能力，而只能怪我们自己。没有修行，怎么会有进步呢？不付出代价，是不会有成果的。

虽然人无我和法无我的对境不同，人无我是对内观察，法无我是对外观察，但二者的实质却是一样的，观察的方法与结果都毫无差别。

以上内容，为诸法无我。

涅盘寂静

涅盘寂静的内容就不广讲了。

什么叫做涅盘呢？解脱就是涅盘。从大乘佛法的角度来说，法、报、化三身，五智，就叫做解脱涅盘。

寂静是什么意思呢？解脱之后，就再也没有前面所讲的三种痛苦，包括三种痛苦的种子和名字都不存在。这种清净永恒的快乐，就是寂静。当然，这种快乐并不是世间人所说的快乐，只是由于没有任何有漏的痛苦，所以称之为“快乐”。因为很清净，因而称之为“寂静”。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光四 四法印的见解与修法(五)

三、四法印的修法

前面已经讲完了四法印的见解，下面介绍四法印的修法。

对我们每个人来说，具体的修法是相当重要的，要达到了脱生死的目标，就必须实实在在地修行。通过念佛，可以往生极乐世界；通过修出离心、菩提心与空性等等，则可以逐步断除烦恼，并最终获得解脱。

念佛是每个人都要做的，但在念佛的同时，也应当修学相应的见解与修法，要作好两手准备。也就是说，在兼顾念佛的情况下，同时还要选择修密宗，或者是修显宗的中观修法等等，这样才能做到有备无患。如果能证悟空性，则自不待言；退一步说，即使没有证悟空性，如果念佛

念得好，也可以往生极乐世界。二者要同步进行，这也是法王如意宝的教言。同时，闻思对修行与念佛都有一定的帮助，所以，闻思与修行之间，是相互促进的关系，这样的修行方式才是保险的。

如果没有修行，则不会有了脱生死的把握。比如说，在我们活着的几十年当中，只要肯付出劳动，一般不会出现太大的生存问题，生活都会有保障。但死亡这个不速之客，却通常是在我们毫无预料的前提下来临的。在生死更替的关键时刻，如何去面对死亡，如何将死亡转为道用，我们却没有什么准备，死亡的到来总是让我们感到措手不及，所以，生老病死是比生存更重要的问题。如果这个问题解决不好，就比生存的问题更可怕；如果能解决好这个问题，就比解决了生存的问题更有意义，所以，修行是十分关键的。

在修行之前，应该有相应的见解。如果没有正知正见，又如何修行呢？连方向都搞不清楚，修行就更谈不上了。现在的很多人就会说一句“要实修，不要闻思”，虽然实修是最终的工作，但前面的闻思也是必不可少的。当闻思达到一定程度的时候，才可以进一步实修。

所谓“达到一定程度”是什么意思呢？这个意思是指，如果想听完八万四千法门的所有内容，是不现实的，但最低的限度，是要知道自己所修的修法，自己为什么要这样修，以及这样修的最终结果等等。要了解这些内容，就需要适当的闻思。

令人遗憾的是，我们凡夫的价值取向都是颠倒的。大家都认为挣钱、过好日子才是一生中最重要的，是究竟的生存目标，对生死问题反而显得不够重视。事实上，虽然生存的问题很重要，但修行却更重要。

我们每个人都需要修行，包括我自己，也同样需要修行，因为我和你们一样，都没有断除烦恼，都同样是在轮回中流转不息的凡夫，既然这一世我们获得了宝贵的人身，就要倍加珍惜，如果错过了这次机会，恐怕就是错过了多世累劫当中唯一的机会。

当然，我不能说以后完全没有机会，但究竟什么时候还有这样的机会，就很难说了，也许是一世，也许是一百世，还有可能是一千世、一万世，那就是很遥远的事情了。不仅如此，在那个时候，我们能不能清醒过来，想方设法抓住机会呢？这也说不清楚，也许还是像今世一样，在浑浑噩噩、无所事事之间，便不知轻重地耗费了难得的人身，再次把大好的时机错过了，这样等于是没有机会。

现在有的人十分可怜，不仅眼光狭窄，思维也很简单，总是满足于现状，认为自己该有的都有了，没有必要修行，去操不必要的心。

这是一种愚蠢的想法，因为这种人只看到了眼前短短的一段时间，没有放眼于更长远的前景。要知道，虽然他们现在该有的都有了——身体健康、事业顺利、家庭美满，但谁能保证自己会永远这样呢？不要说下一世，仅仅在今生，也不会有人敢给予肯定的回答，所以，即使是有权有势、家财万贯的人，也没有资格说自己不必修行。

反之，有些家境贫寒的人又认为，我现在连温饱的问题都没有解决，哪儿有什么精力和功夫去修行、去学佛呢？等到衣食无忧的时候再说吧！

这种观念也是不对的，即使没有吃的，可以想办法，哪怕借贷或乞讨，也可以讨碗饭吃，无论如何，总是有办法解决的.但在生老病死的大问题上面，我们却无法去借贷或者乞讨，如果自己没有修行，就根本没有办法解决，所以，贫穷的人也不能说自己不需要修行。

总而言之，尽管是否修行是每个人自己的选择，但无论什么样的人，都同样需要修行。

上次讲课的时候我都让每个人写一张纸条，汇报一下自己这两年的修行情况。多数人都写了，我也看了，其中有些人还是很精进的，修行时间、修行内容都安排得非常好；有些人虽然也在修行，但却是以念经、磕头等善法为主，实修方面还差一些。

虽然各种各样的情况都有，但那些都是过去的事了，我们以后的重点，就是修行，而不是烧香、磕头、念经等等。因为，如果早上念《金刚经》，晚上念《地藏经》，这还算不上是修行，只是念经而已。念经虽然在善业方面有很大功德，对修行会有一些帮助，却不是真正的修行。

真正的修行是什么呢？就是思维人身难得、寿命无常等等。这次我们讲的，是麦彭仁波切传授给我们的四法印修法，但从总的方面来说，就是修出离心、菩提心，或者通过修持中观、大圆满等空性修法，从而证悟无我之智。

我们一定要想尽一切办法，力争修出这三点。如果在离开人世之际，我们既没有出离心，也没有菩提心，更没有证悟空性之智，下一世又没有去往三善趣等什么好的地方，那么，在投生恶趣之后，后果就不堪设想了。

大家都知道，旁生道都是三恶趣中最好的地方了，但最关键的是，旁生道的众生都非常愚蠢，他们根本不可能修行。不但不修行，连基本的行善断恶都无法取舍，贪嗔痴等烦恼依然存在，不善法也屡犯不止。这样一来，投生于旁生道只会造作更多的恶业，其下场，就是永远不能再回到人道，永世不能重获人身。

综上所述，修行是十分重要的，我们一定要努力修行。在今生今世，至少要把出离心和菩提心的基础打牢。有了出离心和菩提心作为基础，就能很快证悟空性，即使没有证悟空性，如果能有一个不造作的菩提心，下一世就只会越来越好，修行解脱方面只会越来越有把握，离解脱也会越来越近。否则，虽然我们现在处于轮回中比较好的地方，但我们能在这里呆多久呢？谁也说不清楚，有可能是几年、十几年或者几十年，当前世积攒的福报用完之后，就会往下堕落，这既不是造物主的安排，也不是无因无缘的，而是因缘所生的自然规律，在这些自然规律面前，谁也束手无策，但通过自己的努力，却能使规律的方向发生改变。

这就像种地一样，在一般情况下，种子播下去以后，田里应该会长出庄稼，但究竟能否长出庄稼，能长出什么样的庄稼，就要取决于其他的因缘了。如果其他因缘不具备，或者出现一些违缘，就不一定会有收成。虽然有因就应该有果，但当因缘发生巨大改变的时候，即使有因也不一定有果，因为在事物的发展过程中，因缘也是可以发生改变的。

我们现在要改变的，是轮回的规律。如何改变呢？通过修法来改变。修什么样的法才能改变呢？就是修出离心、菩提心以及证悟空性的修法。

如果修了这三种法，我们就可以说：虽然我在今生造作了很多恶业，但因为我修了这些殊胜的法，所以我没有白白得到这个人身，没有白白来到这个人间，我的人生是有意义的。反之，如果这三种法一个都没有修，而只得到了世俗人认为很了不起的名利等等，这样的人身就算是白白获得了。因为在生死攸关的关键时刻，这些东西是起不到任何作用的，而在活着的时候，这些东西也可有可无；死亡之后，这些东西更不能跟着我们前往来世。真正有用的，能够跟随我们一起走的，只有我们自己的修行。惟有修行的结果，才是靠得住的，它永远也不会欺骗我们。

我们不能说，因为我要上班，要发展我的事业，所以不能修行。虽然释迦牟尼佛并没有要求所有的修行人都要出家，但在兼顾工作的同时，也必须挪出一定的时间来修行。如何平衡工作与修行的关系，可以根据自己的情况来安排。

如果今天以没有时间为由而不修行，明天也以没有时间为由而不修行，我们就永远没有时间修行。本来在家人就很难彻彻底底地脱离生活、脱离家庭，假如一再推迟修行计划，等到七老八十的时候，即便是有了这样的空闲，但那时人的精力与体力都即将枯竭了，纵然想修行，也会感到力不从心；哪怕修了，也不一定会修出什么结果，所以，我们不能往后拖延，不能等到那个时候，而是现在就要修。

为什么很多人没有将修行放在第一位呢？就是因为他们缺乏闻思的缘故。闻思是相当重要的。虽然一心一意、专心致志地虔诚念佛，也可以往生极乐世界，但其中的虔诚从何而来呢？虔诚既不会从天而降，也不会由地而生，只有通过闻思而来。在闻思之后，才会有这些想法：我一定要一心不乱地念佛。只有这样，才会有虔诚念佛的动力和信心。如果没有闻思，则所有的动力和信心都会缺乏来源。

作为你们这样的在家居士，首先必须把自己所修的法了解得清清楚楚，在此基础上，如果还有更多的精力、兴趣与机缘，也可以学一些其他的法门，如果没有时间和精力，那也没有问题。比如说，在修出离心的时候，我们只需了解与出离心相关的内容，其他的内容懂也可以，不懂也可以。

藏传佛教的一位善知识曾经讲过一个比喻：如果一个人自己已经走到了山顶上，他回过头来告诉山下的人：“你们快点上来吧！上面的风光美极了！”下面的人就会相信；如果他自己都没有上山，却去鼓动其他人说：“你们去吧！山顶上美极了！”别人就不一定会相信。

此处要声明一点，我所宣传的，不是我自己发明的观点，而是释迦牟尼佛所讲的教法，这些教法从释迦牟尼佛开始一直传到我的上师那里，我的上师又把它传授给我，我只是照本宣科、鹦鹉学舌，把我所听到的内容转告给你们而已，你们作不作是你们自己的自由。

修行的重要性已经讲完了，下面介绍具体的修法。

四法印修法的第一个，是空性的修法；第二个，是无常的修法；第三个，是轮回痛苦的修法；第四个，是人无我的修法。下面依次进行讲解。

空性的修法

(一)预备

关于预备期间身与意的要点，在《入座与出座》一篇中已经很详细地讲过了，除了其中所讲的以外，再也没有更深的内容，如果能按照其中的程序一个个地去做，就已经很好了，所以今天无需重复。此处所强调的，主要是以下几方面：

1、选择环境

当修行到一定程度的时候，外境就不会有太大的影响，在那个时候，无论在哪里修行都是一样的，但对于刚刚开始修行的人而言，修行的进步与环境就有着很大的关系。

首先，如果环境过于嘈杂，修行就不容易修起来。经书里面讲过，禅定的头号大敌，就是吵闹

的声音。

一般说来，城市里面比较嘈杂，但有些房子的隔音效果比较好，如果把门窗关严，屋子里还是很安静。

其次，在许多前辈修行人修行过的地方，自然会有很大的加持，在这样的地方修行，就会进步很快。

无论如何，对于修行而言，环境是十分重要的。最起码，也要找一个安静的地方修行。

2、按照《入座与出座》的程序完成毗卢七法、排污气等等之后，就要修一遍人身难得、死亡无常等四个外加行。

为什么要修这四个外加行呢？因为，如果能认真地修一遍外加行，就会增加对修行的兴趣与欲望，所以应该修一遍外加行。

3、四个外加行修完之后，就观想离头顶一肘的上空有一莲花座，释迦牟尼佛端坐其中，诸位大乘菩萨与小乘僧众环绕于四周，所有佛菩萨与僧众都面朝自己。

4、之后，在释迦牟尼佛前作七支供，此处特意注明，七支供的念诵，是《普贤行愿品》的七支供颂词。一边念，一边观想，所有配合念诵的修法都是这样的，念诵的作用，是提醒我们按照颂词进行思维。如果只是口头上念诵了，心里却没有作相应的思维，则对我们的修行没有太大的作用，只是有一些善根而已。

之后，对诸佛菩萨发起强烈的信心，并在佛菩萨前诚心诚意地祈祷：请诸佛菩萨加持我在这一坐当中能修出四法印的修法。

5、祈祷完毕之后，便是发菩提心。发菩提心以前讲过很多次了，不知道你们修了没有？修了的人又处于什么阶段，是已经修成了，还是正在修的过程当中呢？我现在也没有什么菩提心，但是我在修，你们开始修了吗？有没有什么结果呢？如果已经开始修了，即使现在没有结果也不用着急，结果肯定会有的；如果不修的话，就永远不会有任何结果。

请大家反思一下，自己现在处于什么阶段，从而确认一下自己在修行方面所处的位置。通过这样的观察，也许有些人会欣喜地发现，自己的菩提心已经十分完善了；也许有些人会惭愧地意识到，自己还没有开始修菩提心；也许有的人又很清楚地知道，自己正处于修持菩提心的过程当中。无论如何，我们都应该往上努力，没有修的人，就要赶紧修；像我这种尚未修成菩提心的人，就需要再加把油；已经具备菩提心的人，就可以开始修空性等其他法门了。

以上是作为加行的预备阶段，下面介绍正行修法。

(二)正行

在《俱舍论》当中，所有的有为法被归纳为五蕴——色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。所谓“蕴”的意思，就是很多的东西集中在一起。

其中的色蕴，不仅指眼睛所见的色法，还包括耳朵听到的声音，以及重量、光明、黑暗、各种不同的形状等等很多东西。换言之，色蕴也就是上述各种东西综合在一起的总称。

为了大家便于理解，此处我们把这些概念转换成现代常用词来讲解。如果用现代人的用词来讲，佛教当中的“色蕴”，主要是指肉体以及外界物质；而其他受、想、行、识诸蕴，又主要是指精神，以及肉体、物质与精神的运动。下面先从色蕴开始观修。

1、色即是空的修法

(1)人无我的修法

如果平时我们对某个人有仇，一见到这个人，就会生起不可遏制的强烈嗔恨；或者对某个人有贪爱之心，一想起这个人，就抑制不住内心的贪欲；因为我们对自己都有不同程度的珍爱之心，所以，仇恨的人、贪恋的人以及自己这三种对境，都可以作为观察的对象。

在准备工作完成之后，就把观察对象观想在自己前面，然后逐步将其分解，以仇人为例：

首先，是把他的右眼从身体上分出去，并放在一个地方。当然，这只是观想，我们不可能把一个人的右眼从身体上割下来；然后观想把他的左眼从身体上分出去，并放在一个地方；之后，便是耳、鼻、舌、皮肤、骨骼、肌肉、毛发、血液以及五脏六腑等各种器官，凡是能分解的都分解出来放在自己前面。

之后便开始思维：平时我对这个人总是怀着极大的嗔恨，无论如何都不能控制，那么，我所憎恨的对象，是这些东西里面的哪一个呢？是眼睛、耳朵、鼻子，还是肌肉、骨骼、血液呢？

这样思维的结果，就是根本找不到那个人。既然连人都不存在，那我为什么还要对他的肌肉、骨骼等等产生嗔恨心呢？这一块块肌肉、骨骼等等从来就没有伤害过我，无论这一世还是下一世，它们都没有招惹过我，我凭什么要对它们生起嗔恨呢？

虽然这个理论讲起来很简单，但却非常有用，我们以前也这样修过。如果真正按照这个程序去观修，就能深深地体会到：所谓的嗔恨心，完全是自己的愚蠢、无知所导致的，是荒唐可笑、

无聊至极的。

不过，如果只修一两次，就把这个修法丢掉不用，即使修行时的感觉很强烈，但在停止修行以后，所有的嗔恨心又会恢复如初，所以，我们不能浅尝辄止，而要反复地修持，只有不断串习，修行的力量才会越来越强。

有些时候，还可以把自己作为观察的对象：我们一直认为有一个我的存在，这个我究竟是什么样的东西呢？如果它存在，那是怎样存在的呢？如果不存在，又如何不存在呢？我应该确认一下。

观察的方法都是一样的，先把右眼分开，再把左眼分开……，经书上面说，就像在尸陀林天葬的时候一样，要分解得一干二净。你们很多人都看过天葬，对天葬的程序和结果应该很清楚。很多人在看了天葬之后，都留下了非常强烈的印象，想必至今应该记忆犹新吧！

本来自己是一个完整的人，当身体被切成一块块并堆积在一起的时候，我们去寻找一下：以前我们总认为有一个“我”，那么，这个“我”在哪里呢？肌肉是我吗？一大堆的皮肤、一根根的骨头是我吗？血液、淋巴等这些液体是我吗？都不是。除了这些东西以外，有没有一个“我”呢？也没有。

既然原来我身体上的一根毫毛都没有少，所有构成身体的每一个部分都堆积在这里，那为什么从中找不到我呢？如果有我的话，就应该能找到啊！但我为什么找不到呢？

这种观察方法是很好的，通过这样的观察，就会出现一种在证悟空性的过程中从来没有接触到的感受。有些人在这个时候，会因为过于激动而哭泣；有些人在这个时候，又会因为自己原来的愚痴而感到可笑：自己原来一直认为有一个我，为了这个我，作了好多原本不该做的事情，将整个生命都浪费在这个“我”上面，真是荒唐透顶！所以会情不自禁地大笑起来……虽然反应各不相同，但这些反应都来自内心深处，不是因为经书上说会有这样的反应，就故意去这样做。故作姿态给谁看呢？自己一个人在打坐，无论是哭是笑，谁也看不见？这些都是自己在打坐过程中，不由自主地进入了一种境界的反应。

为什么有这些反应呢？比如说，当我们去打一个小孩子的时候，小孩子会因为皮肉之苦而哭起来；有些人在高兴或者伤心的时候，他们也会哭泣；而此时此刻的哭泣，则是因为了知到真相，心情过于激动而哭的。

　　无论是哭是笑都不是什么问题，最重要的，是一定要感受到这样的境界。

这个境界，只是中观的一种观察结果而已，还不是大圆满的证悟，不过，中观的证悟跟大圆满的证悟也是很接近的。

按照规定的步骤一步步思维的结果，就是现在的体会；如果没有这样的体会，就没有思维的结果。也就是说，前面的一系列思维，都是为了生起最后的感受。当非常清楚地深深体会到无我的时候，就开始进入修行阶段。如何修行呢？就是让自己停留在这种状态中，能保持多久，就尽量保持多久，不去想其他的事情，十秒、二十秒、一分钟、两分钟，时间越长越好，这就是无我的修法。

这是非常重要的，将浩如烟海的中观论着，将所有善知识的教言归纳起来，也就是这个体会，虽然表达的方式各不相同，描述的语言千差万别，但所有修行的精华，也就是这个。

刚开始的时候，这种状态不会停顿很久。过一会儿，这种体会就会慢慢消失，其他的杂念就会冒出来，当杂念生起的时候，不要把时间浪费了，又重新回头再观察，既可以观察其他人，也可以观察自己，最后又能清楚地感觉到：我是真真切切地不存在的，我找到的不是有我，而是没有我。

我上次也说过，这当中容易有一个错处：没有找到并不解决什么问题，我们所需要的，是找到无我的感受。

这种修行不但对暂时控制烦恼有帮助，而且也为我们修完加行以后的大圆满修习铺下了很好的路，奠定了坚实的基础，对以后的大圆满修习会有很大的帮助。

这就像古人用的弩弓上的弦，刚开始虽然很紧，但随着天长日久的伸拉、弹射，弦就会变得越来越松。同样，在修行刚开始的时候，感受会很强烈，随着时间的延续，感受就会逐渐淡化，最后杂念也会纷纭而至，所以，在杂念生起的时候，我们千万不要放松，而要立即开始重新观察思维。

　　修行当中最重要的，首先是安住在这种境界当中；其次是要从侧面去监督我们的心。

也许有人会问道：这样一来，我们岂不有两个心了？一个是起监督作用的心，另一个是被监督的心。

事实并非如此，但我们的心却具有这样的功能。为了让它好好安住，一定要随时监督它，看它有没有散乱，有没有离开这种境界。如果不监督，也许它散乱了我们都浑然不知。坐了半个小

时或一个小时以后，出定往回一看，才发现全都是一大堆的杂念，什么都没有修出来。这就太可惜了，所以，侧面的监督是必要的。

为什么要说“侧面的监督”，而不从正面去监督呢？如果从正面直接去看自己的心有没有散乱，有没有安住，心就会被惊动、被扰乱，就不能平静下来。当它正安住于无我体会当中的时候，如果马上去直接看它，它的境界就会受到破坏，因为这个监督的念头本身，就是一种散乱，这样一来，原来所安住的状态也就失去了。而侧面的监督，却一方面可以让心安住下来；另一方面也能起到监督的作用，一旦心散乱了，马上就可以发现，以便立即把它赶回来。

修行好不好的关键问题，就在于有没有监督。如果没有监督，心就会任意驰骋，过了很长时间我们都不知道，不但不知道，还会跟着它走，最后花费了很多时间，却没有一点效果。

在上述的境界中安住，就叫做修行。

这就像汉族人做饭一样，首先要准备各式各样的新鲜蔬菜、调味品等等，然后又是一道道纷繁复杂的工序——择菜、洗菜、切菜、炒菜……，然后做成各种颜色、各种形状的美味佳肴，所有的这些程序，就是为了最后放到嘴里嚼碎吞下去的几秒钟，除了这几秒钟的享受以外，没有什么别的结果。同样，前面的分开左眼、分开右眼等等一系列的思维，就是为了这个很短的无我感受。这个感受从哪里来呢？就是从前面的思维而来。虽然我们不需要前面的观察，只需要后面的感受，但如果没有前面的思维，就不会有后面的感受。感受不会自己冒出来，只有通过反复的思维才会出现。

刚开始的时候，修行的时间不能安排得太长；还有一点，就是修行万万不能勉强。不想修的时候，就不要强迫自己，否则就会心里越来越抵触，越来越排斥。有些修行人就因为强迫自己修行，以至于最后一看到自己打坐的地方，心里就十分反感，这样修行不会有什么进步，所以，如果内心不想思维了，就不要再继续，如果感到疲倦了，就让整个身心全部放松，什么善的、恶的、过去的、未来的任何念头都不去思维，这样安静下来的状态，也是一种修行。虽然只是放松而已，每个人都做得到，并没有什么证悟或者智慧的成分，但因为这种状态对修行有帮助，所以也属于修行。

这样修了七、八个月或者一年左右以后，心就平静下来了。在那个时候，即使想思维什么东西，它也不会思维；即使想让它出去散乱，它也不会散乱了。处于那种状态的修行人，就已经习惯于修行，整天只想呆在家里，哪里都不想去。不像现在的我们，在目前这个阶段，让我们修一两个小时都很困难，那个时候就完全不是这样的了。不过，这种状态是需要一定的功夫，需要一段时间的积累才可以达到的。

具体的修法就是这样，无论是观察自己，还是观察其他贪爱、憎恨、中庸的对境，最后都能深深地体会到，不管是自己还是他人，都同样不存在，都是空性，这就是人无我的修法。

(2)法无我的修法

前面我们已经把人“肢解”为眼、耳、鼻、舌、肌肉、骨骼等各个部位，下一个步骤，就是进一步往下分解。如果再继续往下分解，最终将分到空性。

以一个手指骨节的分解方法为例，先把一个骨节打碎成很多很小的碎片，这个过程的分解原理跟物理学是一样的。

在打成碎片之后，如果一再分解，它就会越来越小，最后就会变成空性——不能保留任何东西，即使我们想保留，也不可能留住，全部一无所有。也就是说，刚才明明存在的一个指节，经过详细剖析，最后却是一片真正的虚空，什么都得不到。

那个时候，刚才修人无我时出现的体会又会再次重现——非常清楚地现见一切事物都是不存在的。如果思维能力很强，就肯定会有这种感受。

这既不是因为释迦牟尼佛说它不存在，它就不存在，也不是因为别的原因才使它不存在的，而是我们自己去看了，看的结果不但没有找到任何东西，反而真真切切地看到它不存在，有一种空性或者虚空的感受。

什么叫做感受呢？在此处所说的感受当中，自始至终都要强调一个字，那就是“空”或者“悟”。换句话说，就是证悟空性的悟性或者成分，要深深地体会到一切法是空性。其中的“空”，是指对境；至于“悟”，则是指通达空性的智慧。

一旦离开了“空”或者“悟”的感受，则无论是思维也好，安静也好，哪怕我们的心再平静也没有用。纵然能在七、八天的时间内，都保持一个念头不起，也没有什么太大的用处，顶多下一世可以投生到无色界，其他没有什么了。

当我们从理论上了解到空性的时候，这叫作见解；没有通过闻思，没有通过看书，而是在自己思维、修行的过程中找到的空性，虽然这种空性的感觉和书上讲的是一致的，但却称之为“悟”。在感觉到“悟”字的时候，至少可以算得上是证悟了中观的空性。

当空性感觉非常强烈的时候，就把心安住于这种境界当中。然后像前面所讲的一样，一方面继

续安住，另一方面从侧面去监督，并尽量保持这种状态，等感觉淡化以后，又从头开始，这就是法无我的修法。

通过法无我的修持，我们就会有这样的感觉：不但我不存在，而且连我的一个手指节都不存在。

(3)证悟空性的标准

我们不需要去问别人自己有没有证悟空性，只需自己去看，这是很容易了解的。如果我们的心只是很平静、很轻松、很舒服，就不能表明什么，只是内心平静、头脑清晰而已，在空性方面没有什么感受，就不算证悟了中观的空性，因为我们在深度睡眠的时候，也是很平静的，却没有什么作用；色界和无色界的天人，还有一些外道，他们在修禅定的时候，已经达到非常平静的境界了，但这些对断除烦恼起不到什么作用，所以，我们不能以心是否平静作为衡量证悟与否的标准。

什么才是标准呢？就是在平静当中，要有证悟的成分，明白吗？也就是说，心平静的状态正处于证悟空性的感受当中。心不是毫无知觉地平静的，而是空性境界当中的平静。所谓“空性境界”，也就是空性的体会。在那个时候，心既平静，又有证悟空性的感受。其中证悟空性的一面，叫做“胜观”、“智慧”或者“悟性”；而平静的一面，则叫做“寂止”或者“寂静”。

虽然我们的思维可以将二者分开，但实际上二者却是一回事，因为此时此刻，心与证悟空性的感受已经融为一体而无法分开，平静的心就是证悟空性的感受，而证悟空性的感受也就是平静的心，这叫作“止观双运”。

仍然像前面所说的做饭一样，我们辛辛苦苦地听法、思维，最后需要的，就是这么一截。当然，虽然目前只是小小的一截，但随着修行的积累，这种境界就会慢慢延长，这叫作证悟空性。这不但是一个中观的修法，如果你们自己会修的话，这种修法与密乘的修法也是非常接近的，因为中观的证悟与密乘的证悟都是证悟，所以二者之间没有太大的分别。

(4)其他要点

修行时间的长短可以自己安排，无论半个小时、一个小时都可以，其中有一个原则前面也讲了，刚开始的时候，总的来说时间不能太长，而应该分成很多个阶段。比如一天修四座，每一座又可以分成几个比较短的阶段，这样就会好一点。当修到比较好的时候，则不要分得那么细，而要把前前后后的阶段连成一片。

还有一点我以前也讲过，就是在一座的观修准备结束之际，最好是在感受比较好的时候停下来，无论修空性也好，修无常也好，都应该这样。

为什么要这样呢？不是要尽量安住于好的状态当中吗？因为，如果在好的状态中停下来，就对下一次的修行有一定的帮助，在下一次修行之前，就会很有兴趣，认为自己刚才都有了很好的感觉，也许现在修还是会有，这样就能满怀期待、兴致勃勃地开始修习。

如果上一次的修法，是在迷迷糊糊的状态当中停下来的，就不会对后面的修行有什么帮助。

之后，便是回向等结行，后面的程序，在《慧灯之光》里面已经讲完了。

以上程序，可以应用于所有事物。也就是说，对每一样东西，都可以这样观察。如果我们从每一样东西上面，都获得了空性的感受，那么，我们证悟空性的智慧强度就会越来越高。

刚开始的时候，对每一个东西都要思维、剖析，当然，这并不是说对白色的花思维完以后，还要对红色的花进行思维，而是可以把所有同类的事物归纳在一起，从总体的角度进行思维。

对于人类，就只需对自己特别执着的个别人进行单独观察；对外界的物质，则可以尽量归类，从而抉择出同类物质的空性。以水为例，虽然有各种各样的水，但我们却可以把所有的水看成一个整体去思维：原来我认为水是存在的，但这样观察以后才知道，无论是在一条河流、一汪湖泊，甚至是一个海洋里面，都得不到一滴水。

在刚刚修行的时候，不会有什么其他境界，这种感受就叫做境界。名词时常会把人搞糊涂，一看到境界，就会让人浮想联翩，其实这里面并没有什么神秘的东西。

通过这些方法，就慢慢证悟了空性，这些都是修行上的诀窍，虽然理论上很简单，没有什么复杂的程序，但同样可以达到预期的效果。

以上所讲的，是对色蕴的一部分——肉体以及外界物质的观察，下面宣讲如何对精神，以及肉体与精神的运动进行观察。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光四 四法印的见解与修法(六)

前面讲了空性修法的一部分——对色蕴的剖析，下面抉择受、想、行、识四蕴。

2、受即是空的修法

所谓“受蕴”，是指感受的总称，可以归纳为快乐的感受，痛苦的感受，以及不苦不乐的无记感受三种。

这些感受是如何产生的呢？当眼睛看到令人赏心悦目，或者令人作呕之物时，会将这种观念传递给第六意识，意识就随着眼睛而产生执着，贪心与嗔恨心也就因此而诞生。这里所说的嗔恨心，是指不接受的意思，我们不一定会对所有不好的东西都生起嗔恨心，但却会有不愿接受、试图远离、厌恶的反感之念，这也叫作嗔恨心。

本来我们也不会把感受当成“我”，前面我们也分析了，感受不可能是“我”，如果把感受当成“我”，从理论上也站不住脚。见解我们已经知道了，今天要讲的，是正式的修法。

在打坐之前的准备工作——身体的姿势、观想、排污气等等做完以后，让心静下来，并开始思维。

首先，是观察受蕴，看受蕴是不是单独、实有的一体。上面说了，通过思考我们也很容易知道，作为受蕴，它至少包括痛苦、快乐和无记的三种不同的感受，这样就能初步了解到，受蕴并不是我们原来所认为的实有的一体。

再进一步，其中快乐的感受又可以分成各种各样的快乐：当眼睛看到鲜花、唐卡之类的物品时所产生的快乐，是来自于眼根的快乐；耳朵听到悠扬动听的音乐时所产生的快乐，是来自于耳根的快乐……所以就有很多种快乐的感受。这样一来，我们又可以明白很多问题，原来不但受蕴不是一体，而且作为受蕴一部分的快乐感受，也不是一个实有的整体。

通过同样的方法，我们也可以分析痛苦的感受与无记的感受，这样分出来的结果，都肯定是一样的，所以，感受是可以分成无数种的。

再进一步，无论快乐的感受也好，痛苦的感受也好，其中的每一个念头，还可以分成无数个刹那。

什么叫做一刹那呢？佛经当中讲过，先把六十张很薄的鲜花花瓣叠加在一起，然后由大力士用箭头上插了尖锐细针的弓箭去射击花瓣，针尖在一眨眼的瞬间就穿过了六十张花瓣。仅凭我们的肉眼，只会觉得针尖同时就穿过了六十张花瓣，无论如何也看不出针尖是井然有序地穿过花瓣的，但实际上针尖却是一步步逐渐穿过花瓣的。其中针尖穿过一张花瓣的时间，叫做一刹那。

当然，这只是对基本时间单位的一种粗大定义，并不是最小的时间单位，在此时段概念下面，还有无数个更小的时间单位，但因为如果再往下细分，就会有无数种刹那的单位，大家就会搞糊涂，不知道什么才是最短的时间，这样刹那的单位也就无法确定。比如说，因为一分钱、一毛钱与一块钱所代表的价值数目大小都不一样，因此就不能把它们作为同一个价值概念来计数。同样，不同层次的时间概念也不能相互混淆，所以，释迦牟尼佛才会用针尖穿过六十张花瓣所需的时间，来界定一刹那的概念。

但这种概念还不够细微，为什么呢？以这本书为例，为什么这本书会有这个厚度呢？因为它是由很多张纸叠加在一起的。同样，即使是我们的眼睛看来已经很薄很薄的花瓣或纸张，它们的厚度也是由无数个微尘、微子或者夸克组成的。这些微粒前前后后排列在一起，才组成了一定的厚度。当针尖穿过薄薄的一张纸时，用我们的肉眼，就更不能看出针尖是依照先后秩序而穿过这些微粒的。由此也可以知道，我们的肉眼根本看不出物质的真相。

假设一张纸或一片花瓣的厚度，是由一千个或者一万个微粒组成的(当然，这只是打比方，实际上肯定不止这个数目)，那么，针尖穿过一片花瓣的时间也可以先分成一千或者一万个等分，而这一千或者一万分之一的瞬间又可以继续往下分，分到最后，时间会消失无踪，最后什么都不会留下。

我上次也讲过，如果是无限的东西，则无论怎么分，也无法确定它的增减；但世上所有的东西，包括一张纸的厚度等等，都是有限的。既然是有限的，那么就必然会越分越小，最后只会分到空性。

举一反三，快乐的感受与痛苦的感受等等，也可以依照上述次第进行分解，直至最后消失于虚空当中。

每一个物质都是这样，这是佛的逻辑，真正通达这一切的，也只有佛。除了佛陀以外，世上没有任何其他人能够如此透彻地洞察出万事万物的真相。

前面也说过，现代人认为最先进的科学之一——量子力学，已经把物质分解到很细微的地步——没有什么物体的性质，只是一些能量而已，但他们对能量仍然有执着，而佛陀却把这种所谓的能量也毁坏了、打破了，打破之后，潜藏在能量背后的是什么呢？就是虚空。构成万事万物的第一步是虚空，其次是能量，最后才是五根所感的这些粗大物质。

这就是我们天天念的“色即是空”，这才叫真空。虽然现在科学家也说真空，但那并不是真正的“真空”，而是由能量所构成的物质。只有佛讲的空性，才是真正的空，因为在这种空性当中一无所有，包括精神、物质，以及物质与精神的运动，什么都没有。

从宏观的角度而言，当我们看到一枝漂亮的花时，心里会有一种感觉，但如果去追踪它的来源，就会知道它只是一种现象而已，并没有实质上的东西。同样，如果去追踪我们心里的每一个念头——舒服的、哀伤的、恐怖的……，最后都会追到同一个起点——完全消失而成为空性。

我上次讲了一个印度中观论师的比喻，我认为那个比喻是非常恰当的，你们也许还记得：

在一个湖面上，长满了一种黄色的鲜花。从远的地方看去，是一片明艳灿烂的花海，但如果走近去追究每一朵鲜花的根源，却发现花根并没有与地面连接，而是从水中长出来的。同样，在不观察的情况下，所有的物质世界、精神世界等等都是坚稳牢固、正常有序的，但一经观察就会发现，所有的东西最终都会消失于虚空。我们的眼、耳、鼻、舌所感受到的现象都是虚幻的，而不是真实可靠的。不仅佛教这样认为，包括现代科学也承认这一点。

比如，我们每天抬头所见的太阳，并不是太阳当时的面貌，而是八分钟以前的太阳；有些离地球很远——几十、几百甚至几千个光年的星球，在很早以前就已经爆炸，现在早已不存在了，但我们现在在地球上仍然能通过天文望远镜看到那些星球，这是为什么呢？我们所见到的又是什么呢？这是因为，虽然那些星球已经消失毁灭了，但它们在爆炸后所发出的光芒，却要经过很长时间——几十、几百甚至几千年，才能传递到地球上，我们现在所看到的，是很早以前出现的现象，从现在而言，只是一种并不存在的幻觉而已。

虽然这些理论前面也讲了，但目前还是要通过这些理论来观察。当我们深深地体会到无论痛苦的感觉，还是快乐的感觉，虽然在不观察的时候似乎存在，但如果认真去观察，就根本得不到，最后只能消失于虚空而变成空性。当这种思维达到与亲眼所见的感受一样强烈之际，就不再往下观察，也不想其他事情，而是安住在这种体会当中，把这种空性的感觉保持下来。能保持多久就保持多久，一分钟、两分钟、十分钟都可以，时间越长越好，这就是安住。

除了保持这种状态之外，既没有什么别的安住，也没有什么可以分别的安住者、安住处、安住境界等等。

虽然从宏观的角度而言，一个人坐在床上打坐，应该可以有安住者、安住处、安住的境界等等的分别。在哪里安住呢？在床上安住。谁在安住呢？心在安住。在什么状态中安住呢？在空性的状态中安住。但实际上，所谓的安住并不存在什么安住者、安住处等等。心和空性的状态并不是两种事物，而是不可分割的一回事。

如果没有这种空性的体会，就根本不存在什么安住不安住了。

由于我们的修行深度还不够，所以这种状态只能停顿很短的时间。当这种状态消失的时候，我们又会产生杂念。当杂念产生的时候，我们又回过头去观察。就这样周而复始地一再观察。

刚才我们观察了快乐的感受，接下来再观察痛苦的感受。

当我们生病或被别人打骂的时候，就会有痛苦的感觉。那种痛苦的感觉也可以进行分解，分解的方法前面也讲了：先把这种感觉分解为很多的一刹那——针尖穿过一张花瓣所需的时间。

可以肯定的是，当时间被一再细分之后，最终会一无所存而成为虚空。我们最终所需要的，也就是这种空性感受。

当然，因为我们刚刚开始起步，所以不一定能马上进入这种状态，也不一定每一座都修得很好。假使一两天没有什么感受，都是很正常的现象，但如果长期观察来、观察去，一直都没有什么感受，那就是有问题了，那时就应该去找找问题出在哪里。如果环境、思维方法等等都没有问题的话，则也许是我们的方法不对，也许是因为刚刚开始观察，人的情绪等等还没有调整好，也许是因为自己的业障过于深重。

对治这些情况的方法，首先是念修金刚萨埵，以清净我们的业障，然后再去思维这些内容；如果不修金刚萨埵，而直接去思维、修持上述内容的话，也可以帮助我们减少罪业，不过，我们最好还是先修金刚萨埵，然后再去思维，这样如理如法的结果，感受绝对是不一样的。

虽然经书关于空性的修法说了一大堆，但我们最终所需要的，就是这一瞬间——无论观察快乐的感受也好，观察外界也好，观察自己也好，最后能深深地体会到这一切都是不存在的，都是空性，都是幻觉，这种感觉越强越好。在这个时候，我们不要去“惊动”这种感觉或者状态，尽量让它延续、保持。

前面也讲了，在保持的时候，所有的注意力都要集中在这个状态当中，全神贯注地专注于此，然后从侧面去监督，看自己的心有没有离开这种境界，有没有胡思乱想，这就叫做修空性。除此之外，再也没有别的修法了。

在观察了痛苦和快乐的两种感受之后，再继续观察无记的感受。

所谓“无记的感受”，就是在平时身体健康、心情平和的状态下所有的，既不是快乐、也不是痛苦的普通感受。观察的方法也像前面一样，在分解完毕之后，深深地体会到空性，并尽量保持这种状态。

保持的时间越长越好，书上讲过，一些有经验、有成就的修行人也说过，修行修得好不好，主

要在于有没有侧面的监督。因为我们现在还没有获得精神的自由，如果没有这种监督，我们的心就很容易失控，想让它专注的它不去专注，不要它思考的它偏要思考，随随便便地就跳出这种状态，想别的事情去了；在有了这种监督之后，就可以避免这种情况，只要一发现心走神，就立即让它转身，并赶回到空性的境界当中。

当空性感觉慢慢消失，其他杂念产生以后，就停下来修下一个修法。

3、想即是空的修法

受、想、行三者，都属于精神的运动。因为精神是活跃的东西，所以它会活动——胡思乱想、前思后想、东想西想等等，都属于它的活动。

所谓“想蕴”，不仅是指第六意识的思维，也包括其他五识所产生的观念等等。比如说，当我们的眼睛看到一朵花的时候，这朵花上面的每一种颜色——白色、红色、绿色等等，都属于不同的想。

如何观察想蕴呢？这很容易。譬如说，当我们看到一朵红色的花以后，就可以像前面所讲的一样，去分解这个红花的念头，当分解到底的时候，这朵花的念头就变成了虚空。同样，当听到一个刺耳的声音之际，对声音的感觉，也可以通过上述方法来分解。依此类推，对鼻子闻到的芬芳恶臭、舌头尝到的酸甜苦辣、身体触到的柔软粗糙的感觉，也可以逐步分解为空性。

请大家注意，在听声音时，并不是作为肉体的耳朵在听，耳朵只是一种工具，真正在感觉声音的，是耳识。当感觉到高、低、粗、细的不同声音时，每一种感觉都是一种属于耳识的想。还有，动听刺耳、芬芳恶臭、酸甜苦辣、柔软粗糙本身并不是想，只有对它们的感觉才是想。

所谓第六意识的想，是指我们的思维、念头、想法等等。在每一个小时当中，我们心里都会像河流一般出现各种各样的念头——善的、恶的、不善不恶的念头层出不穷地闪现，所有的这些念头，都可以分解到空性。

如果真正能够精通这些分解的理论，最后就真的能非常强烈地感觉到一切都是空性。我们以后修行的时候肯定也会感觉到的，以前的高僧大德、瑜伽行者走的也是这条路，他们总结自己的经验而写下的要点就是这些。因为我们修的是一个法，走的是一条路，所以，他们有过的感觉我们也一定会有，只是时间早晚的差别而已。

当深深地体会到万法皆空的时候，就像前面所说的一样专注于这种境界。

我为什么要说“深深地体会到”呢？如果没有真切的体会，只是通过看书而了解到——经过逐步分解，就可以将一切万法抉择为空性，这只是书面的理解而已，还不能称之为体会或者感受。我们的工作，是要超越字面上的理解，所以要说“体会”；如果体会是模模糊糊的，就起不到什么作用，所以一定要十分清楚、明了地感觉到这种境界，所以要说“深深地体会到”。

这就是抉择“想即是空”。

4、行即是空的修法

所谓“行蕴”，包括内在肉体的运动，比如甩手、走路等等；属于外在物质的时间、空间、方向、速度、顺序等等；还有各种各样的念头，因为它们属于意识的运动，是意识活动的某个阶段，虽然它们与意识不可分割、互为一体，就像手的运动与手本身无法割裂一样，除了意识以外，没有意识的运动；除了物体以外，也没有肉体的运动，但它们与意识本身还是有些不一样，意识属于总体，而念头则是意识的分支。比如说，意识像一朵花，而念头就像花的花瓣、花心、花冠等等。

分解行蕴的方法，也和前面所说的一样，此处不必赘述。

5、识即是空的修法

所谓“识蕴”，是指我们的意识，也即我们经常思维的东西。它是最关键的，因为很多人都认为，虽然肉体不是我，但意识应该是我，故而执着于意识。

虽然在不观察的时候，或者从宏观的角度而言，意识是存在的，它可以思维很多东西，可以辨察各种事物，但就像彩虹一样，从远远的地方看去，彩虹是实实在在地存在着的完整的东西，但如果去追踪，就永远也找不到彩虹的本体。同样，如果去追究意识到底是什么，我们也根本找不到所谓的意识。

如何抉择意识的不存在呢？首先，意识是一种综合的名称，它可以分成很多种，同时也有很多名字——善的念头、恶的念头、眼识、耳识、鼻识、舌识、身识等等，其中眼识又可以分为红色、白色、绿色等等。对每一种意识，也可以依靠意识所延续的时间长度来分解，这样一路分下去，直到最小的时间单位，再往下分，意识就消失了，最终谁也找不到一个实体。

以上所讲，是通过中观的逻辑推理方法来抉择空性。

另一种方法，也是最好的方法，就是让意识自己去观察自己。因为，意识本来是我们的眼睛所看不到的东西，哪怕借助科学仪器，也无法直接测量意识的本体，所以，要想透彻地了解意识，只有依靠意识本身。

这是与密宗十分接近的，也是非常实用的方法。不过，这种修法有一些前提条件，首先要修五加行，并对空性有一定的了解和修证，否则是修不出来的，即使现在讲了也没有用。

(三)修持空性，断除我执

意识本身是很奇怪的东西，很多人从来没有去看过什么叫做意识。我上次也讲了，西方哲学家笛卡儿所说的“我思故我在”，就是一种极具煽动性的语言。本来大家都认为“我”是存在的，现在再加上他这种错误逻辑的推波助澜，就更坚定了自己的观点，再也不会去思索、去探讨，从而助长了无明，并由此掉入愚蠢的陷阱而无法自拔。

我们都是学佛的人，不但是学佛，而且是学大乘佛法的人。大乘佛法的重点，就是慈悲和智慧，此处所说的“智慧”，就是证悟空性的智慧，而不是世间的智慧。既然如此，那么，你们以前有没有去观察、了解或者探讨过意识呢？如果探讨过，那么，探讨的结果又是怎样的呢？可能大多数人的答案都是否定的。如果以前没有去研究意识，也没什么太大的问题，但是，从现在开始，我们一定要想方设法弄清楚意识的真相。

我们所有人，都承认前世后世，对我们而言，“我”存在的基础不是肉体很容易理解。那么，如果有人问，究竟是什么东西从前世来到今世并去到后世呢？我们往往会认为是意识，是我们的意识在流转轮回，意识就是“我”。这样一来，意识自然而然地就成为“我”存在的基础。如果能现见意识不存在，那么，所谓的“人”、所谓的“我”也就失去了存在的基础。这说明，观察意识是非常重要的，它可以令我们彻底斩断轮回之根。

哪怕通过观察意识，能在一瞬间证悟无我，即使没有修其他的忏悔法门，也能清净无数的业障，因为证悟空性本身，就是最好的清净业障之方。

我们不能认为，有吃有穿、衣食无忧就万事大吉了，在我们的前面，有很多有意义的事情在等着我们去做，这些事情既不神秘、也不复杂，都是清清楚楚、简单易懂的。如果我们不去做，就永远无法解脱。

释迦牟尼佛的目标，就是让我们全方位地证悟空性，获得解脱，所以才会循序渐进地指导我们去观察色、受、想、行、识等等，因为每个人对肉体的执着都比较强烈，故而先观察肉体，之后再观察精神，如果能抉择出意识的空性，就解决了根本性的问题，因此，我们应当在这方面多下功夫。

如何观察呢？观察的方法，包括显宗和密宗两种。密宗的观察方法我暂时不讲，显宗中观的观察方法，又可分为应成派和自续派两种：

第一种观察方法，属于自续派的观察方法，就是刚才所讲的，通过思维、分析、分解，最后令意识“失踪”。

所谓“失踪”的意思，并不是没有找到，而是清楚地看到它是不存在的东西，是假有的而不是真有的。我前面特别强调了，没有找到和现量证悟空性之间，有着天渊之别。

在深深地体会到一切都不存在的时候，就尽量保持这种感觉。

对初学者而言，通过这种方法来证悟，是简单而又切实可行的。

另一种修法，属于中观应成派的修法。就是不去思维，既不考虑心是否存在，也不抉择眼、耳、鼻、舌等等的空性，只是在抛开一切杂念，让心放松下来并处于一种非常平静的状态以后，就让心自己去看心。

此时所有的分析思维都是多余的，如果这个时候去做分析，反而会扰乱这种境界。我上面讲过的侧面的监督，和这里所说的让心自己去看基本上是一样的。

看的方法有很多种，大圆满的方法我不讲，如果用中观自己的方法去看，就会明显地体会到——自己的心和外界的天空完全是一样的。

这里所说的天空，当然不是指成都这种脏兮兮、灰蒙蒙的天空，而是藏地经常能见到的那种清澄碧蓝的天空。

大圆满的修行人也是这样，早上太阳刚刚出来的时候，他们就到山上去，面朝西方，去看西方的天空。当整个身心放松之后，内在的心就会与外面的天空彻底融为一体，根本分不出内外的差别。就像蓝天映衬下的大海，远处澄净莹蓝的海水与蓝色的天空互相融合，海天一色、深远浩淼，根本分不出大海与蓝天的分界一样，内内外外都连通在一起。

什么叫做“通”呢？是不是我们的心也变成蓝色了呢？不是这样的。此处所谓的“通”，就像没有云彩的虚空，由于星星等其他物质都因太阳的光芒而隐没，所以看上去是一片纯净通透的蓝色，没有任何其他的颜色形状等等一样，我们的心也是晶莹透彻的，此时此刻，内心与外界等里里外外的一切，都成为一体无二的空性。

这个修法也差不多，当心静下来以后，就会发现前面的虚空和自己的心完全是一回事。

此处所说的“一回事”，是指从空性的角度来说是一回事。所谓的“空”，只是一个名字而已。其实，任何人也无法指认出什么是虚空或者天空，只是把没有任何东西称为虚空或天空而已。天空的蓝色，也只是地球对阳光反射的一种现象，其本身并不存在什么东西。我们的心也是

如此，它本身并不存在任何实有的本质，所谓的“心”，只是我们的一种分别而已。

在进入上述境界的当下，我们心里虽然不存在什么空性不空性的念头，但却能非常清楚地知道这是空性，对空性有一种非常清楚的感受。

就像上面我所说的一样，有些人在感受到这种空性以后，会有哭泣或大笑的反应，这都是很正常的。当然，这与修炼某些外道法门时的哭泣或者大笑的反应是完全不同的。

在深深地体会到空性的时候，所有的烦恼、执着都烟消云散，然而，因为我们的修行不到位，所以只是在那一瞬间没有烦恼执着而已，顷刻之后，一切都会恢复原状。但是，如果能长年累月地坚持下去，处于这种状态的时间就会越来越长，最后就能彻底地断除烦恼。

因为现在是讲实修，所以不说很多话，否则大家就会搞糊涂，最后也抓不住要领了。

实际上，修空性不需要太多的语言，证悟空性的境界也没有什么可说的。比如说，禅宗从来就主张不立文字，不喜欢说什么。为什么禅师们不喜欢说呢？因为他们认为这里面没有什么东西可讲，没有什么是我们的语言所能传递的东西。说是空不行，说是不空也不对。为什么空与不空都不行呢？因为这些都是凡夫的概念，而空性却超出了凡夫的语言和思维的境界。

虽然语言不能表达这种境界，但它却不是像睡着了或晕倒了一样毫无感觉，此时此刻，我们会有一种深切的感受——清清楚楚地看到一切都是空性，就像现在我们能清楚地看到这堵墙是白色的，而不需要通过思维来抉择出“这堵墙应该是白色的”等等一样，这不是用肉眼来感觉的，而是由心来体会的，是发自内心的真切感受。

以上所述，就是中观应成派的修法。

这些都是实际修行的方法，除了这些以外，我既没有看到其他的中观修法，上师们也没有讲过什么其他的中观方法。这个修法虽然是中观的修法，但已经算得上是密宗的部分修法了，很多高层次的修法也就是这样修的。用人类语言所能描述的，恐怕也只能达到这个程度。再高的境界，就只能自己去体会。只要你们对中观的见解没有什么不好的看法，能够接受这个修法，我就可以讲出来，没有什么需要保密的，当然，其他的密宗修法却又另当别论。无论如何，虽然显密的修法与过程各不相同，但最后证悟的境界却几乎是一样的。

如果你们能证悟这一点，我想大圆满可能也只有一肘的距离了。法王如意宝以前经常引用他的一位上师说过的一句话：如果真正证悟了中观的空性，离大圆满就已经很接近了。相信在不久的将来，我们必定会证悟大圆满。

令人失望的是，我们往往都不重视这些，以为在此之上还有更好的东西，从而放弃了基础的修法。其实，如果真正能修好出离心、菩提心，最后再修空性，并证悟到这种境界的话，在此之上还有什么呢？除了令这个境界更清楚一点之外，其他没有什么了。如果轻易地舍弃出离心、菩提心这些基础修法，哪怕大圆满的名字再好听，也是无济于事的。

这些都很重要，以后我们不需要去问别人自己证悟没有，只需自己去看。我们以前有没有这样的感觉，如果有的话，这就是初步的证悟。

需要提醒大家的是，有的人只是对空性有一点点了解，我们就不能说他是证悟了。为什么呢？因为，如果承认他证悟了，也许他就会生起傲慢心：我好了不起噢！我已经证悟了！这样就不但不能让他进步，反而还会让他后退的。

要知道，这种证悟并没有什么了不起，这就像从很远的地方看到月亮的照片——既不是在附近看到月亮的照片，更不是看到月亮本身一样，我们并没有看到真正的实相，离断除烦恼、获得解脱还有很远的距离，所以，在一般情况下，对初步的证悟都不能过分在意。

有个故事就能很贴切地说明这个道理：有一位十分擅长做食子的密宗上师，他有一个弟子，已经跟他学了很长时间了。让弟子一直百思不得其解的是，他觉得自己做的食子和上师做的已经完全一样了，根本看不出其中的任何差别，但每次他把自己做的食子拿给上师看的时候，上师总是说这不对、那不对，反反复复地让他重做。

有一天，他把上师自己做的样本涂上水，使它看起来像刚作出来的新鲜食子一样，然后端到上师面前，结果上师仍然还是说不行。弟子十分不服气地说道：“这是您自己做的啊！”

这时，上师才告诉他说：“其实，在很早以前，你做的食子就已经合格了，但为了让你能够进步，使学到的技术更加娴熟，我才这样不断地否定你的成绩。”弟子终于恍然大悟，原来这一切，都是上师的一片苦心啊！

同样，我们也不能满足于初步的境界，而应再接再厉，力争使现有的境界日臻完美。

证悟与否是我们自己的体会，除了有他心通的人以外，其他任何人都无法了知。除了上面所讲的标准以外，即使你们把整个《大藏经》显宗中观部分的理论拿来印证，也不可能找到别的什么更好的直接印证的内容了。也就是说，所谓的证悟，就是前面所讲的境界。

还有一个标准就是，自从有了这个感受以后，自己的出离心和菩提心是否有所增长，对贪嗔痴的减少是否有所帮助，如果答案是肯定的，那就可以确定自己已经证悟。

接下来的工作，就是要让自己的证悟境界提升、升级，其他没有什么，这已经是很不错的境界了。如果在打坐的时候能有这样的境界，在出定的时候，会有什么样的感觉呢？在出定的时候，会感到一切都是虚幻如梦的，有些时候甚至觉得自己的手都可以穿过墙壁等有碍之物，因为他知道这一切都是幻觉，所以穿过墙壁是理所当然的事情。

我这次去五台山时，遇到一个年轻的藏族修行人，他就有这种感受，而且境界非常好。

他在我面前打坐，想让我印证他的境界是不是大圆满。本来，在大圆满的境界中没有什么可以言说的东西，以前的弟子们就是到上师那里去打坐，上师通过这种方式就能知道对方的境界，并可当即确认弟子的境界是不是大圆满。

那位修行人知道以前的这种传统，他以为我也可以这样印证。我很惭愧，自己都不知道大圆满是什么东西，又怎么去给别人印证呢？通过这种打坐的方式来印证就更不可能了。我只能通过语言来了解对方的感受，并将其与书中所讲的相比较。

因为入座时的境界本来就无法言表，我只有问他：你在出座之后的感受是什么样的？

他告诉我说，有些时候我觉得，前面的桌子等所有物品都是虚幻的；有些时候我觉得自己的手可以穿过桌子……这些感受都很强烈。随后，我告诉他说，你的这种境界应该是一种初步的证悟，因为他的感觉非常符合修行法本上面所说的开悟标准，所以我认为，他应该是证悟了。

你们有没有这种感受，不要一天到晚说什么“我昨天梦到观世音菩萨啦”，“释迦牟尼佛对我笑啦”，“我看到阿弥陀佛啦”，谁谁谁的照片发光啦等等，这些都是很无聊的。

前几天有位活佛组织了一次放牦牛的活动，参加活动的一位上海居士随后来见我时，兴奋地告诉我说：“我们昨天的放生好殊胜噢！”“怎么殊胜呢?”“当时飞来了一只蝴蝶，在那里停留了好长时间噢！这肯定是一种殊胜的征兆！”

我当时就觉得很可笑，汉地这个季节到处都是蝴蝶，我们放生时天天都有蝴蝶飞来飞去，一只蝴蝶飞来有什么值得大惊小怪的！

很多居士都有这样的习惯，希望以后不要再有这种愚蠢的行为了。

要知道，看到阿弥陀佛等等并没有那么容易，你们不要随便说这些神神秘秘的东西。即使有这些情况，也不要四处宣传，我们只需要讲空性、讲慈悲、讲出离心，其他都不需要，如果有了这三者，就无需八方索求、四处乱跑，只需培养这些智慧，令其逐步成长；如果还没有这些境界，就认认真真地修行，更没有到处乱跑的必要。

当然，“不要乱跑”的意思，并不是不要你们去寻找上师，依止善知识，善知识肯定是要依止的，法也肯定是要听的，在听了以后，就需要静下来去修。如果修的话，这些感觉就会出来的，这就是初步的证悟空性。

请大家想一想，我讲了多少个证悟的标准。

第一个，就是打坐时自己的感受，这是最关键的；第二个，是出座以后对外境有没有一种不造作的，自然而然的虚幻无实的感觉；第三个，是对出离心、菩提心的增长，烦恼的减少有没有作用。如果有的话，就可以算得上是证悟空性了。

不过，这种证悟空性只是最基础的境界。打一个比方，假设从此地走到拉萨，要走五十多万步，现在我们只能算是走了一步，以后还有很远的路要走，没有什么了不起的！千万不要骄傲自满。不过，万事开头难，证悟的第一步也是来之不易的。只要有了初步证悟的基础，就有了一个明确的方向，如果我们能够坚持下去，就会走出第二步、第三步，这样离目标就会越来越近，最后的成就也是指日可待的了。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光四 四法印的见解与修法(七)

空性与无我修法的差别：空性修法是指法无我的修法，当体会到物质、精神等所有的一切都是空性时，在这种境界中安住，就是空性的修法；无我的修法则是特指人无我的修法，它属于空性修法的一部分。

前面讲的空性修法虽然属于中观的修法，但我认为这已经是非常高的修法了。任何一个修法再高明，也要自己去体会，除了这个体会以外，要用我们人类的语言来表达，就只能这样了。

虽然观察只是过程，不是最重要的，但如果没有这个过程，就不会有证悟空性的结果。如果真正地证悟了这两个修法，就已经是很高、很不错的境界了。

中观修法和其他一些密宗的修法，只是在方法和过程上面才有区别，最终的证悟体会几乎没有什么差别，所以，通过中观的修法而证悟，已经是很好的境界了，以后我们修一些密宗修法的时候就会知道，结果其实是一回事，没有什么新的东西，只是方法不一样而已，所以大家一定要珍惜这个修法。

当初我们讲过，听这样的法，除了真正的修行人以外，其他人不合适，为什么呢？因为我要讲这些具体的修法。这些空性修法本身就不允许对所有人讲，讲有要求，听也有要求，要听具体

的修法，特别是空性的修法，最起码必须是一个诚心诚意的修行人。讲和听最终的结果，是一定要修行。最关键的，是要自己去体会，讲和听的目的都是这样。除了这些修法以外，如果只是讲普通的佛教常识，谁都可以听，甚至没有皈依的人都可以听。

大家也看了许多书，密宗的书、介绍具体修法的书、还有其他的佛教书籍，但书上的内容就是这些词句，没有别的词句，因为这种境界是我们的语言所不能完全表达的东西，已经超出了语言的极限。

前面所讲的修法是所有修法的入门和基础，如果一个修行人在加行方面努力积累资粮，当各方面的条件都比较成熟的时候，在修这个修法的过程当中肯定会证悟，如果大家在这些修法上面没有什么体会、感受和证悟的话，修其他任何一个修法都不会有什么收获，因为这个修法是所有修法中最具体、最基本、最关键的基础。

诸行无常的修法

无常的修法分两种：一个是微观的无常，一个是宏观的无常。《普贤上师言教》当中讲的都是宏观的无常，微观的无常一般不怎么强调，但是今天这两个无常都要讲。

首先，什么是宏观，什么是微观呢？在日常生活中看得到、听得到、摸得到的事物，都叫宏观。而微观则是我们的眼、耳、鼻、舌没有办法感觉到，但从理论上能知道它的存在的事物。无论微观也好，宏观也好，都离不开无常。

我们为什么要修无常呢？在讲三法印理论的时候已经讲过，因为我们有常执，就会导致很多的烦恼，所以要修无常。为什么要从宏观、微观两个角度去修呢？为了让我们彻底明白一切事物的无常性，为了彻底地推翻我们的常执，所以要全方位修无常。

怎么样修呢？打坐的时候，前期的预备都是一样的，皈依、发菩提心、排污气、祈祷释迦牟尼佛……这些都做完以后，就通过上次讲的那些逻辑来抉择一切有为法都是生灭的，都是无常的。不但从宏观的角度来说它是无常的，而且从非常细微的微观角度来说也是一刹那、一刹那的。

上次讲过，佛说：一刹那是指针尖穿过很薄很薄的一张花瓣所需的时间，但是，这个一刹那，我们还可以分为成千上万个阶段。我们可以想像，本身这么短的时间再分为十万个、百万个等分的话，其中一个阶段是多么的短暂，然而，即使在这么短的时间当中，每一个物质都在变化，佛经之中称之为生灭，用现代的语言来说，就是运动。

从宏观的角度来说，我可以把这本书从右手放到左手，但是，从微观的角度来说，当我右手的书到了左手时候，这是不是一本书呢？它实际上已经不是原来的那本书了。因为右手的这本书在右手这个位置上就已经消失，永远不会再有了。那左手的这本书又是如何产生的呢？这本书的产生因缘是：首先，在右手的那本书在右手的位置上毁灭了，随之在第二个位置上产生了新的书；在第二个位置上的书毁灭了以后，第三个位置又产生一本新书；第三个位置上的这本书毁灭了以后，第四个位置上又产生一本新书，就这样生生灭灭，逐渐逐渐地过来，当书到了左手的时候，刚才右手里面的书早已经不在了。书从右手的位置迁移到左手的位置的过程，我们称之为运动。当然，运动还是比较宏观的概念，但佛教的意思不是指宏观意义上的运动，因为原来的书自身已经不在了，既然自身都已经不存在，又运动什么呢？那么，现在我手里的这本书是什么呢？这是缘起法的作用，在因缘和合的条件下，重新诞生了一本这样的书。当然，我们的眼睛看不见这些过程和因缘，我们的眼睛所看到的，只是把这本书从右手移动到左手。

再比如，如果把一个蜡烛或其他有光的东西在黑暗中转一圈的话，虽然我们的眼睛明明看见的，是一个光亮的圆圈，但我们心里都知道，这不是一个圆圈，它只是一个个有光的点，而不是一个连续的光圈，那为什么我们会看见这个光圈呢？因为光点运动的速度快，速度快了以后，我们看到的就是一个圆圈，如果这个速度很慢的话，我们看到的，就是它在一步一步地移动。

电影胶片就是一个很好的例子，当它的转速降下来以后，我们在屏幕上看到的就不再是连续的画面，而是一张一张地往前走，或者往后倒的图片，但是，当它的转速提高到一秒钟达24帧图片以上时，画面就不再是一个个跳动的图片，而成为连续的画面，但我们的肉眼却抓不到这一个个分开的图片。

这本书也是这样，在微观世界当中，它从来就没有动过，因为它的诞生和它的毁灭是同时的，但我们的常识却与之完全相反。从我们的常识的角度来说，它是一直存在的，因为我们以前学的这些知识都是错误的，所以我们没有办法理解这种刹那的无常。当现在这些细微的细节被还原出来以后，宏观的感觉和终究的事实就会发生冲突。

我们反过来观察自己也是这样，我们一般会认为，昨天的我和今天的我是同样一个人，但这也是宏观上的概念；从微观的角度来说，这就是大错特错，因为所有的物质都是一刹那一刹那地生灭；而从更深层次的境界来说，宏观微观的观点都不正确，只是相对来说，微观的观点比较正确而已。

修的时候必须去思维，这样思维以后，就能非常清楚地知道，虽然我们的肉眼能看见闪电的闪动、河流的奔腾，还有火焰的跳动，能感觉到这些东西在很短时间内的变化，但我们的眼睛却

看不到这些静止的物质，例如墙壁呀、书呀等等的一刹那的生灭，此时此刻不是用我们的眼睛去看，而是用我们的智慧去思维，最后深深地体会到、感觉到一切有为法、一切物质、一切有因有果的东西都在一秒钟的千分之一或者的万分之一等那么短的时间当中生生灭灭的时候，就让心专注在这个境界中，让心和无常的感觉无二无别，变成一味一体，亦即让无常的感觉变成我们心的一部分或者心的本体、意识的本体。那个时候不再想别的东西，而在这个境界当中停下来，让心安住，能安住多长时间就安住多长时间。停下来的时候，就像前面所说的一样，要有一个侧面的监督，但不要去正面监督。

正面的监督是什么意思呢？比如，如果有一个念头在观察：我的意识有没有安住，我的意识有没有在想什么别的东西，就属于正面的监督。安住的时候不能有这些东西，一旦有观察的念头，就会扰乱这个境界，所以要从侧面来监督。

其实本来并没有正面监督、侧面监督这样的词，但为了让你们比较清楚地了解其含义，所以我才用了侧面这个词来形容。所谓侧面的意思，就是不要有明显的念头：我的心有没有散乱，有没有在想别的东西。

一些人也许会怀疑这种说法：我们每个人不是只有一个心吗？一个心同时既是被监督者又是监督者，这怎么可能呢？难道我们有两个意识吗？并非如此。我们并没有两个意识的相续，但我们的心就是有这种功能，可以一方面安住在这个境界当中，一方面同时从侧面来进行监督，这两个方面都很重要。

如果有这种监督，当冒出其他杂念的时候，我们就立即能发现；如果没有这种监督，心就会先冒出一个小的杂念，但我们自己却不能感觉到，这种念头越来越扩大，越来越扩大，过了5分钟、10分钟以后，连我们自己都没有办法控制了。

当有了监督以后，如果冒出一个杂念，我们立即就能放弃这个念头，放弃了以后，如果我们的心还能处于原来的状态当中，就不需要观察，而继续安住。如果原来的感受已经消失了的话，就不要再强迫自己安住，而要重新去观察。

有些时候可以观察自己的相续，有些时候可以观察外界，所有的有为法都是我们修无常的对境。就这样一个一个地观察，当我们在每一样东西上面都获得了无常的感受之后，就在这个境界中安住下来，这是细微无常的修法。

至于其他的无常理论，在因明的《释量论》等论着里面讲得很多，弥勒菩萨的《经庄严论》里面也讲得很好，但我们要有一定的知识才能理解这些内容。刚才我们讲的内容说跟因明有关系也可以，说没有关系也可以，这些都是比较容易了解的内容。

通过这样的方法去观察，就暂时不需要理论，最后我们需要的，就是一切法都是无常的这种感受，这种感受是最关键的。

第二个修法是宏观的无常修法，宏观无常的修法很简单，就是《普贤上师言教》中讲过的人生无常、死亡无常等等。有些时候观察外境，有些时候观察众生，有些时候观察高僧大德，有些时候观察春、夏、秋、冬等季节的变化，从各种各样的对境方方面面去思维无常。

修这些无常不需要逻辑，平时我们都能看得见这些无常，但是，凡夫往往只是在看到了一些非常意外的无常的时候，心里才会有一些不同的感觉，比如恐惧等等，过了一段时间以后，因为不修行，就不会再有什么感觉了。我们一生中看到了太多太多的无常，大家都麻木了，没什么感觉了。不修行的话就会这样，所以我们就要去修行、去体会，大家要重视这些观察方法，这样就很容易深深地感受到一切有为法是无常的，靠不住的。外面的山河大地也好，物质世界也好，包括我们自己的生命、财产、名利等等一切的一切都是靠不住的。

这本书当下是这样子，但它的过去我们说不清楚，它的未来也未必是这样，因为它不是永恒的东西。人也是这样，今天我是一个活生生的人，明天、后天是不是，谁都没有把握，时间越远越没有把握，财产、名利等等都是这样。通过修行与思维，最后感觉到所有的东西都是靠不住的，都是无常的，都是没有任何意义的，这就是出离心的基础，当然，它还不是真正的出离心。

前几天讲了无常以后，有些人觉得非常悲观：自己以前认为非常了不起的名利等等现在看起来什么意思都没有，包括我们的生命都没有把握，都没有意义，这样活着还有什么意思呢？

这样的结果是好还是不好呢？是好的。因为，当我们意识到万法无常的时候，才能真正放下这些世俗的东西，从此以后，即使遇到家里的亲人死了、破产了、家破人亡等悲惨景况的时候，也不会有什么过分痛苦的感觉，而会意识到，世间万物本来就是这样子，今天我终于看到了无常。如果无常修得好的话，那个时候我们的注意力就会转移到解脱方面。

前几天我们也讲过，《普贤上师言教》在讲完人生难得、寿命无常等等之后，马上讲到解脱的功德，解脱的利益，为什么要讲解脱的利益呢？因为，如果不了知解脱的利益，就会在通达无常等等之后，觉得人生没有什么目标，就会感到悲观失望；当知道解脱才是永恒的安乐，解脱才是靠得住的之后，就不但不会悲观，反而会很乐观、很开心，因为我们终于发觉了生存的目

标，知道自己为什么要活，那时就会把所有的精力投入到寻求解脱上面来。这个时候就培养出了一个真正的出离心。修持无常的最终目的，就是要达到这样的结果。

修法的时间可以自己安排，长短都可以。修完了之后不要忘记回向。

有漏皆苦的修法

有漏皆苦的修法跟《普贤上师言教》讲的内容完全一样，没有什么新内容。一般而言，可以分为两个阶段。第一个是观察。整个六道轮回，都充满了苦苦、变苦、行苦这三种苦；然后分别观察六道轮回的痛苦——地狱的痛苦、饿鬼的痛苦、旁生的痛苦等等，这样思维的结果，是深深地体会到整个六道轮回充满了痛苦，没有一个地方不痛苦。

那个时候，我们的心本身就变成了一切法是痛苦的那种感受。之后安住在这个境界当中，能保持多久就保持多久。如果能保持五分钟的话，这个五分钟的阶段就叫作修有漏皆苦。

如果生起杂念，就要设法断除这个杂念，断除杂念之后，如果还可以继续保持那种状态的话，就不用重新观察。如果在杂念放弃的同时，前面讲的体会也消失了的话，就只有重新观察。

无常和痛苦的修法虽然只是很普通、很基础的修法，但是，一旦我们缺少了这两个修法，则无论修什么法都不会成功。

不了解的人一听说佛教里面讲一切法都是痛苦的，轮回充满痛苦，人生充满痛苦等等的时候，就认为佛教是悲观的、消极的等等，其实佛教徒根本不悲观，世间人反倒是最为悲观的。

很多人在年轻的时候，特别是事业、生意比较顺利的时候都很乐观。但是，一旦遭到一些打击的时候，就会彻底地堕落，非常地悲观，甚至到了自杀等等的地步，这些才是真正的悲观。现在很多人的人生观是非常消极、非常悲观的，他们认为，属于自己的，只有这么几十年，几十年过了以后，自己就会变成石头、泥土等等。佛教却并不这么认为。

释迦牟尼佛的戒律是最保守的，但戒律当中也开许：如果一个出家人在没有执着，并根本不需要花费什么精力的情况下，可以轻而易举地获得五百间房间，释迦牟尼佛也允许这个出家人可以支配这些房间。这不是针对在家人，而是针对出家人而言的。如果是在家人的话，要求就更低了。我们可以想象，五百间房间是什么样的概念，现在有多少人能够拥有？

释迦牟尼佛还规定：如果一个出家人在没有贪欲心的情况下，也可不费吹灰之力地获得一件价值10万嘎夏巴拉(嘎夏巴拉是古印度的货币单位，为重量约8.8克的银币，目前大约价值人民币三十元左右)的衣服，释迦牟尼佛也允许这个出家人可以使用这件衣服。你们可以想象，那是一件什么样的衣服。

也就是说，佛教徒不一定吃得很不好，穿得很不好，认为一定不能用好的东西，一定要用不好的东西，这也是执着。最重要的一个原则，就是不能贪着这些东西。

我讲这些的目的，就是为了说明，佛教不是那么悲观，虽然佛要求在物质上应该少欲知足，但并不表明一定要过艰苦的生活。最关键的，是不能把物质享受当成生存的意义，而应当把解脱当作生存的意义。

自从明白了这个道理以后，无论在世俗的生意上、事业上、工作上受到任何打击，我们都会觉得无所谓，因为这些东西只是我们生存的方法，而不是生存的意义。我们的生存意义，就是希求解脱、净化自心、调伏私心、提升生命。

从此以后，在我们人生的每一个角落，都充满了佛的智慧。遇到幸福的时候，明白那些世间的东西虽然自己今天拥有，但是明天不一定还属于自己，所以就不会有什么傲慢心；遇到再大打击的时候，也明白虽然自己现在很痛苦，但这只是生存的方法，这样也不会觉得很苦、很累。因为我们的心里充满了活力，充满了力量，充满了勇气。

当然，因为我们现在是凡夫，所以在遭到打击的时候，一天、二天或者一、二个小时当中会想不通，心里面也会难过、痛苦，这只是因为我们的修行不到位，但稍加思维就会清楚，我虽然失去了时间、地位、钱财，但我的解脱没有失去，我还可以照样修解脱道。这样就会心开意解。这个道理虽然不是修法，只是一种常识，但还是有必要讲。

无我的修法

虽然此处无我和空性的修法是分开讲的，但实际上无我修法包含在空性修法当中。

无我修法最关键的，就是推翻我执，因为我们的所有烦恼——贪、嗔、痴等等，都来源于我执。但此处不需要强调，因为，如果通达了前面的三个修法，就不会有我执。

修法的时候不需要反复地思维，当前面的三个修法修完以后，适当地看看我存不存在，那个时候就会很清楚地知道：既然连微尘都不存在，都是空性，那我又怎么会存在呢？那是不可能的。当深深地体会到我不存在的时候，就安住下来。当开始生起杂念的时候，又重新开始修。

就这样让空性、无常、痛苦、无我这四个修法像车轮一样周而复始地反复轮番修持，修完以后就出坐，出坐的时候务必要回向。

出坐以后，在日常生活中，要把这些观点、感受应用到日常生活当中去。要随时提醒自己，日常生活中的这些东西都是虚幻的、无常的、无实的，通过这样的方法，最后深深地体会到一切万法没有什么可以执着的东西，这才是正确的不执着。

错误的不执着是什么呢？就是没有通过这样的思维，根本没有什么空性的感受，就随随便便地放下、不执着，这就是错误的不执着。

当时禅宗和尚摩诃衍在西藏引起的很着名的争论，就来源于此。这不是说禅宗不对，禅宗是很好的修法，我们也无法判断和尚摩诃衍证悟没有，但他说出来的话却是错误的。

他告诉很多初学者说："不需要这样观察，心里什么都不要想，善的恶的什么都不要想，心里思维善就会投生到善趣，思维恶则会堕于恶趣，而什么也不想就是解脱。"这里面一没有中观的思维；二没有密宗气脉明点的修法；三没有大圆满的诀窍，在这样的情况下放下来的话，只是放下来而已，其他没有什么结果，所以在西藏引起了激烈的争论。

作为修行人，该不执着的时候就不能执着，该执着的时候就要执着。发菩提心的时候就要执着，释迦牟尼佛说：那个时候要有一个大于须弥山的我执——我要成佛，天下的众生我要去度，我要去做利益众生的事情等等。在刚刚开始修行的时候，如果没有这样的一个我执就不行，通过这种方式慢慢取消不正确的我执，留下证悟空性、慈悲等好的因缘，最后才是消除所有的执着，所以，执着不执着的界限一定要分清楚。

有些时候可能会觉得这样的观察很累，当不想思维的时候，就可以休息。休息的方法就是不思维，既不想人身难得、轮回痛苦等等，也不思维其他的念头，就这样放下来，彻底放松，这个实际上就是和尚摩诃衍的方法，我们可以在这样的状态中休息。

如果加行修得好，对上师三宝、密宗、大圆满等等的法又有很大信心的话，这个时候就有可能证悟。因为这个时候是很特殊的时候，我们刚才思维了很久，心里感觉很疲劳，现在一放松下来，就有可能产生一刹那的明白自己心的本性是空性的感觉。

最后要达到的标准，就是每当我们一打坐的时候，无论修空性也好，修无常也好，就能产生很强烈的感受，而不是模模糊糊的感受；起坐以后，虽然在日常生活中没有专门去想这些道理，却能自然而然地感觉到空性、无常等等，这些是暂时的标准。

麦彭仁波切说这是显宗的修法，无论有智慧的人还是没有智慧的人都可以修。这个修法是以修为主，不是以说为主，虽然没有说很多道理，却可以证悟；如果不修的话，即使会说很多很多的理论，也始终不会有任何感受，只能像鹦鹉学舌一样没有什么意义。

如果这个法门修好了，则八万四千法门的精华都修到了，都证悟了，所以这是非常重要的一个修法，我们一定要修。这个修法除了无我修法和空性修法以外，其他两个修法在外加行里面本身就有，修五加行的人修这个修法也不冲突。修五加行的同时，如果很喜欢无我修法和空性修法的话，也可以适当地安排时间自己修，但最好是首先把外加行、内加行修完以后再修这个法，这个法修到一定程度以后，再去修大圆满。

涅盘寂静没有什么别的修法，无我空性的修法就是涅盘寂静的修法。涅盘寂静是最后的结果——成佛的境界。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光五 藏传佛教简介

今天我简单地介绍一下藏传佛教。

虽然我们都是学藏传佛教的，但其中有些人却对藏传佛教各教派的修法、见解没有一个正确的概念，对各个教派的不同观点也缺乏准确的认识，这就势必会导致许多疑问。如果不澄清疑问，就会对修行造成障碍，因此，对所有正在修学或准备修学藏传佛教的人来说，从整体上了解藏传佛教，既相当重要也十分必要。

由于藏传佛教历史悠久、博大精深，想在一、两天里介绍藏传佛教，肯定有相当大的难度，所以我只能简单地讲一讲。

一、藏传佛教的称呼

首先介绍称呼——藏传佛教。有些书与有些人称藏传佛教为"喇嘛教"，这不是一个准确的名称。极少数称藏传佛教为"喇嘛教"的人也许觉得，藏传佛教只是西藏喇嘛发明的宗教，而并不是佛教，因此才故意这样称呼，但这种看法肯定不具普遍性，因为藏传佛教已经被全世界的佛教界所公认。无论如何，就象汉传佛教不叫"和尚教"一样，藏传佛教也不叫"喇嘛教"，正确的称呼应为藏传佛教。

二、藏传佛教与汉传佛教的异同

藏传、汉传之间，只是传承的差异，实际上都是佛教。譬如说，藏、汉译本的《中论》，就是从一个梵文蓝本翻译成两种文字的，其中除了极少数翻译上的差别以外，包括偈颂的数量、顺序，以及偈颂的内涵等等大体上也是一致的。我以前也讲过《中论》，当时用的是鸠摩罗什译师翻译的版本，从中我发现，除了几个偈子以外，其内容跟藏文版是一模一样的，而且也翻译

得非常好。首先用词简练，虽然字数不多，基本上是五个字的偈颂，但涵盖的内容却非常丰富；再有就是每一个偈子的内容表达得非常清楚、准确，词句也十分优美。当然，藏文版的《中论》也有这些特点。

不仅仅是《中论》，包括其他的经典、论典，无论翻译成什么文字，其大致内容都一样，无非是语言的不同而已。

不过，汉、藏佛教的传播方法却稍有不同。据史书记载，汉地以前的大成就者在传法时，主要以讲经为主，撰着论典普遍较少。关于这个问题，从《大藏经》的收藏内容中也可略知一二。譬如说，在汉传佛教的《大藏经》中，虽然有很多印度的经论，甚至包括以前藏传佛教《大藏经》里所没有的经典与论典，但却很少看到汉地高僧们自己写的论着。我们从中所见到的论典，都是月称菩萨、世亲菩萨等印度论师们写的。

而藏传佛教的高僧大德却认为，无论学者也好，成就者也好，若想直接去解释、归纳佛经意趣，是很困难的，毕竟佛经的涵盖面十分广博。虽然藏版《大藏经》有100多函，但也仅仅是佛经当中的很少一部分，除了人间以外，在龙宫、非人处所、空行刹土等很多地方，都留有佛经。要解释浩如烟海的佛经，是需要方法的。

方法是什么呢？整个释迦牟尼佛传法时期，文殊菩萨和弥勒菩萨皆在佛前听闻，他们可谓了知佛法全貌的两大典范。之后，龙树菩萨传承了文殊菩萨的思想重点，撰着了《中观六论》等甚深派论典；世亲菩萨、无着菩萨则继承了弥勒菩萨的思想脉络，也留下了大量广行派的论典。后来，西藏的高僧大德又将龙树菩萨和无着菩萨的法脉一代代地传承下来。他们认为，佛经需要靠文殊菩萨和弥勒菩萨的智慧来解释，而文殊菩萨和弥勒菩萨的密意，又需要依赖龙树菩萨和无着菩萨的智慧来阐述，龙树菩萨和无着菩萨的意趣，又需经由其他的高僧大德来演说，所以，在藏传佛教的历史上，留下了许多高僧大德阐释经论密意的各种论典。虽然在文革期间被损坏的非常多，但是，如今在藏地的每一个寺庙里，还是藏有大量的论着，虽然其中也包括大、小五明，诸如医学、声明、史学、天文星算等着作，但这些只占了其中的一小部分，其余的大部分论典，都是用来诠释佛经的。

举个例子，针对《现观庄严论》或者《入行论·智慧品》的内容，都有上百个注解、难释等，而在《丹珠尔》里面，印度本土的《现观庄严论》解释仅有十一部，其他的上百个论着，都是西藏的高僧大德们撰着的。他们将佛法的精华归纳、浓缩，写成了这些论着，对后人理解佛经的确大有裨益。

在藏地，有很多规模不同的佛学院，其大部分课程，是显宗的五部大论；另外的少部分课程，安排了密宗的内容，所以，藏传佛教本身，就是一个显密圆融的完整体系。

三、藏传佛教的分类

(一)宁玛派

1、概况

提起藏传佛教，首先要介绍的就是宁玛派。宁玛派是佛教刚刚进入西藏直到藏王朗达玛灭佛为止，在很长时期内，于西藏形成的唯一教派，它是整个藏传佛教的基础。

宁玛派的教义包含九乘：声闻、缘觉、菩萨道，包括了所有的显宗。其中的声闻、缘觉乘，囊括了所有的小乘，菩萨乘则包括了所有的大乘佛法。密宗又分外密和内密。外密包括事部、行部、瑜伽部，内密包括玛哈、阿努、阿底瑜伽。宁玛派的九乘既包含了所有的解脱道，也包含了所有的人天道。

密宗是所有显宗的精华，而大圆满又是所有密宗的精华。在每一种内密里面，都涉及到四种灌顶。对应于四种灌顶，又有越来越深、越来越高的四种修法。

第四级灌顶的修法是什么呢？在一般的密宗里面，叫做圆满次第的修法；在宁玛派当中，则把第四级灌顶的修法或圆满次第的修法独立划分出来，从而形成了一个独立的修法，叫做大圆满。

其实，在所有的内密里面，都有大圆满的内容，只是宁玛派把它单独列出来了。宁玛派最突出的特点，就是大圆满修法，也即阿底瑜伽。因为九乘里面的声闻、缘觉、菩萨乘，跟显宗的汉传佛教，以及藏传佛教当中的萨迦、噶举、格鲁派等等的显宗修法是完全一致的；外密的事部、行部、瑜伽部，也跟格鲁、萨迦等其他教派的密宗修法没有什么差别；哪怕是内密的玛哈瑜伽、阿努瑜伽，其很多修法也基本上一样，差别也不是很大。虽然玛哈瑜伽、阿努瑜伽，或者格鲁、萨迦等教派的内密修法各有所长，但没有一个能像宁玛派的大圆满修法讲得那样具体、透彻，大圆满的证悟方法非常丰富，远远超胜于其它密法。

一千三百多年前，密法开始传到藏地，之后莲花生大师和布玛莫扎又亲自将密法的大圆满这部分带到西藏来弘扬。在此之前的修行者，无论是汉地的还是其他地方的，虽然历尽千辛万苦去印度参学、求道，实际上却没能把真正的密法带回来。唐玄奘法师当时去那烂陀的时候，是有无上密法即内密或大圆满的，但是他也没有把大圆满带到汉地，我想可能是与众生的根基是否堪为法器有一定的关系吧。

郎达玛灭佛以后，藏传佛教进入后弘期。在后弘期的西藏历史上，有四百多位智慧超群的翻译家去往印度，在包括那烂陀在内的众多佛教大学参学，但当时印度宁玛派的教法已经很少见了。尽管他们偶尔会在一些修行人的经函里发现一两张这种经文，但当问他们这是什么经时，他们会回答说："这是老一辈留下的，我们也不懂"。其实不是他们不懂，他们在秘密地修持，只是保密不公开而已。实际上，在莲花生大师住世的时候，大圆满也是保密不公开的，莲花生大师的时代过了以后，在印度就更看不到宁玛派的教法了。

2、宁玛教法的传播途径

宁玛派教法的传播途径有三种。

第一种是经。

所谓经，是指像显宗的《法华经》、《大方广华严经》等佛陀亲口所说的经书一样，从普贤王如来直到莲花生大师之间，一脉相承不间断地传下来，从而流传至今的经文。这些经在宁玛派的教法当中，占了相当一部分的比重。

第二个种是伏藏或伏藏品。

我听说国外有一些人在研究伏藏，但是从未听说汉地有人在研究和挖掘伏藏，这方面的汉文书籍我也没有看到过。也许大家都忙着搞经济，跟钱没有多大关系的事越来越没有人做了。不过，这也许是我孤陋寡闻吧！说不定也有人在钻研这方面的课题。

宁玛派最神奇、最突出的地方，就是伏藏品。虽然其他教派也有伏藏品，而且在那些教派的上师当中，也有很多人可以取伏藏品，但伏藏的源头却是莲花生大师。莲花生大师所处的时期是前弘期，那个时候只有宁玛派，所以绝大多数伏藏经文是宁玛派的。

伏藏是非常重要的藏经方式。譬如说，如果某一天发生核战争，整个地球被摧毁了，但伏藏密法也是毁不掉的，这一点我们大可放心。因为伏藏是藏在伏藏大师心里面的。从外表上看，伏藏大师每次取伏藏的时候，或者是在湖泊当中，或者是在岩石、神山当中取出的，但实际上这只是伏藏的一个信息而已，真正的伏藏不需要外界的条件。

当年莲花生大师给弟子们灌顶、传法之后，就把各种灌顶、修法、仪轨的传承，交付给不同的人，并特别嘱咐不同的护法神保护这些伏藏。莲花生大师也同时授记：未来什么时候需要这些伏藏法，什么时候就能取出来。正是依靠这种殊胜因缘，才使藏密不会断绝。只要有一位标准的伏藏大师，就可以从他的心田里取出伏藏。在取出的伏藏中，灌顶、修法、仪轨的传承应有尽有，而且传承非常清净。这是莲花生大师特有的、非常伟大的弘扬密法、续佛慧命的窍诀！依靠这种窍诀，藏密永远都不可能从根本上毁灭！除非众生的福报穷尽了，那只有另当别论。

伏藏品的内容非常丰富，既有修法，也有佛像、甘露等等，真可谓面面俱到，但最重要的是佛经。佛经里面的一部分是灌顶内容，一部分是与灌顶有关的修法，还有一部分是修法仪轨，另外还有其他一些从前行到正行的一系列具体修法。

伏藏品的传承非常清净，是由莲花生大师直接传给伏藏大师的。如果我们去听这个法，修这个法，则莲花生大师跟我们之间就只有一个人的传承间隔。

在这个世界上，所有的东西有真就有假，当然伏藏品也不例外。莲花生大师也曾亲口说过，伏藏品也有真假之分。那些被魔或者鬼神加持了的人，也可以在岩石、湖泊甚至空中取出佛像等等，但是不是真正的伏藏就很难说了。

那么，我们怎么确认伏藏的真假呢？虽然伏藏品的真伪很难确认，不过也有一些方法。

什么方法呢？比如说，伏藏品一方面藏在人的心里面；另一方面，它的信息会藏在一个类似珠宝盒的宝箧之中。我曾经见过法王如意宝上一世取出来的，由莲花生大师传下来的伏藏，还有法王如意宝今生自己取的伏藏。都是很小的一张纸，上面只有两、三个字，或者五、六个字。从我们普通人的角度来看，那只是简单的一张纸而已，但事实上这张纸的尺寸、规格是非常有讲究的。上面写的内容也不是我们现在用的藏文，其中有些是字，有些是一种符号。这些字和符号都有严格的要求，通过这些字和符号，一个真正的伏藏大师就可以辨别出另外一个人的伏藏是真是假。

还有，如果经过某个伏藏法的灌顶，并修持该伏藏法之人感觉内心很有收获，修行有长足的进步，或者当地出现十分吉利的瑞相，就可以肯定地说，这个伏藏是一个真实的伏藏。否则，倘若所有修习此法的人都不吉祥、不顺利，修行没有进步，或者自从取了这个伏藏以后，当地发生了很多灾难，出现了许多不吉祥的事情，就证明这个伏藏不是真正的伏藏，而是被魔加持了的伏藏，是很危险的伏藏，所以，了知这些区分方式是非常重要的。

若要念修伏藏法，应选择像法王的上一世列绕朗巴大师那般的，全西藏高僧大德公认的伏藏大师所取出的伏藏品。他们所传的灌顶、修法是最可靠、最踏实的。而在一些小寺庙里面，也有人自称是伏藏大师，但其中有些号称是莲花生大师传下来的伏藏品，其实却是他们自己随便写的一、两张纸，这种情况以前有，现在就更不用说了。这是不是真正的伏藏品，大家心知肚明。

我的意思不是说小寺庙或偏僻地方肯定没有伏藏大师，我要强调的是：假如不是从真正的、公认的伏藏大师手里传出来的伏藏品，我们就不能盲目接受。当然，也不能随意毁谤，因为我们

既没有这样的责任，也没有这样的智慧。

说到这里，也许会有人问：“既然伏藏是藏在人的心里的，为什么还要到外面去取呢？”这是一个外缘、外因。我刚刚讲过，伏藏大师取出来的纸上写的字很奇怪，一般人根本看不懂。就算看得懂，似乎也显得很无聊，没有太大内容。

比如，一片伏藏的纸片上面说：开春的时候，莲花生大师和众弟子们搭起丝绸帐篷，住在某某地方。那时，每天清晨在我们的眼前，有一群群的鸳鸯和布谷鸟唱着歌飞来飞去，当时的气氛非常好。就这样一段话，不知道什么意思，也根本不是什么经文。但是，伏藏大师看到这些内容的时候，立即就能回忆起当时的情景：莲花生大师时期，我们众师徒在一起，莲师给我们灌顶、传法，并说了如是这些话……然后依靠这句话，伏藏大师就会在心里显现出完整的伏藏内容。

在有些伏藏的纸片上，只有几个我们看不懂的字——有空行刹土的文字，也有当时一些内部小规模流传，而并不公开的文字。伏藏大师在看到这些文字以后，立即会从心里显现出当时的所有灌顶和传承内容，然后轻车熟路地写下来。有时仅仅依靠一、两个字的信息，就可以写出两、三本甚至七、八本书。然而，这些书的内容绝不是随便写的，平时我们让他写，他也写不出来，但在因缘和合的时候，伏藏师就会一五一十地想起当时的情景，并一一记录下来。
　　外面的伏藏就可以起到这样一些作用。

当然，伏藏品并不是真正需要什么外缘，在外境发生转变的时候，如果因缘具足，伏藏品一样可以保留下来。

比如，假如出现湖泊干涸或消失等情况，原本放在湖泊里面的伏藏，会自然而然地自行迁移到另外一个地方。事实上，伏藏并不需要湖泊和森林等载体，即使是空中，都可以藏伏藏品。

法王如意宝的传记中有记载：在我们还没有去学院的时候，就在十几个人做会供的当下，法王从空中取出一个宝箧。这不是神化故事，是一件真实发生的事情。

现在有一种观点叫科学主义，“科学”后面加了“主义”两个字，是什么意思呢？也即万事万物都要用科学来解释，目前科学不能证实的，即便是事实也一律否定。如果一个在精神方面有特殊经验的人，与一个持科学主义观点的人进行交流，科学主义者会认为他的谈话对象精神出了毛病——有幻听、幻觉，或者得了这个症、那个症，根本不承认客观存在的事实。实际上，连真正的科学家都反感这种科学主义的态度。

科学家们意识到，科学研究是要用数据来分析、来说话的，这个数据的范围不能只局限于实验室当中，凡是日常生活中真实发生的部分都属于数据，都应该承认。这才是科学、客观、公正的态度。从这一点就可以说明，科学主义的态度实际上是不科学的。

以目前的物理学常识来解释空中出现一个宝箧的现象，恐怕有一定的难度，但如果从量子物理最深的高度来探讨这一现象，就是有可能的。量子力学认为，世上所有的物质，都是从纯能量当中产生的。既然如此，那么，宝箧完全有可能在空中产生。不过，想完全用科学来解释伏藏，还有一定的距离，至少目前的科学还达不到这样的水平。

话说回来，不仅法王如意宝，包括以前很多的高僧大德，都从空中取过伏藏。一个真正的伏藏取出来之后，都会度化一定数量的有缘众生，特别是在刚刚取出来的时候。

就像在释迦牟尼佛刚刚转****不久的五百年当中，修行成就的人特别多，后来修行成就的几率会慢慢减少一样，一个伏藏法刚刚取出来的时候，如果能如理修持，它的加持力会非常大，很容易获得成就。

法王的着作里也有很多取出不久的伏藏法，比如金刚萨埵伏藏品的修法等等，希望大家能珍惜这些因缘。

顺便讲一下，我们不能认为，金刚萨埵的修法，只是一个忏悔法门。需要忏悔才念修金刚萨埵，不需要忏悔就不用念修。

其实，金刚萨埵是一切坛城的主尊，依靠金刚萨埵既可以忏悔业障，也可以修持共同与不共同的悉地。作为密乘弟子，我们应该有正确的见解。
　　接下来介绍，伏藏是如何藏在人的心里面的呢？

近期出现的催眠术，被国际上公认为是合法的学术项目。我想，催眠术这种自然现象，与莲花生大师当时藏伏藏的方法有一点点相似的地方。譬如说，当我们醒着的时候，会胡思乱想，有很多杂念，这就很难回忆起小时候或者更久远的事情，但通过催眠，就可以把人的意识降到一定的水平，粗大的杂念自然消失，虽然未到阿赖耶识的地步，但在半醒半睡的状态下，就比较容易回忆从前。

同样的道理，伏藏不会隐藏在第六意识里面，更不会隐藏在阿赖耶识当中。莲花生大师认为，虽然伏藏大师们是很了不起的修行人，即使不是成就者，也至少是开悟的人，但他们也会受生

死轮回的影响，要经过很多生生死死。在这些生死轮回的过程中，意识是不断变化的——不断毁灭又重新唤醒，其间很多东西都会被忘掉，所以伏藏不能藏在第六意识之中。

那么，莲花生大师把伏藏埋在什么地方呢？藏在如来藏，也即证悟空性的智慧当中，因为这个智慧永远不会改变。

比如说，大海的海面是波涛汹涌、起伏波动的，而海底却基本上如如不动。同样，我们的第六意识就象大海表面的海浪一样不断生灭变化，但如来藏却像海底深处一样恒定不动，即使历尽生死轮回，也不会动摇如来藏，所以，莲花生大师才会把伏藏藏在如来藏的智慧中。

当开发伏藏的因缘聚集的时候，伏藏师只需进入证悟智慧的境界，伏藏的内容立即会全部显现出来。正因为如此，所以很多伏藏大师在写完了整个伏藏内容以后，也不知道它是怎么来的。

以前法王如意宝跟我们讲过，很多伏藏大师有过这样的感觉：如果一个伏藏出世的机缘成熟的时候，伏藏师必须要写出来，如果不写出来，伏藏师就会不断受到干扰，感觉非常不舒服——脑海中反复出现这个伏藏，晚上睡都睡不着。一旦写成文字以后，所有的干扰当即消失。

伏藏是非常奇妙的佛法传承方式，莲花生大师也说过，藏密的最后一个希望就寄托在伏藏身上，因为伏藏永远都不可能被彻底毁灭！

然而，目前，藏地有些人写书，既不是写论典，也不是写见解、行为、修法，而是写一些仪轨。所谓的仪轨，在藏区满地都是，如果我想编撰几个仪轨，也不成问题——找几本书这里抄一个点，那里抄一点，拼凑一个给你们，说是我的伏藏，我想没有人知道是假的，所以这方面还是有一定的危险性，我们一定要认真对待。

在此我要提醒大家，就算你们觉得伏藏有多么奇妙、多么殊胜，也不能认为，一旦遇到伏藏修法，就可以马上成佛，所以一听见伏藏，便不加拣择、趋之若鹜。假如缺乏应有的知见，以后在遇到一个自称是伏藏大师的人，拿着一、两张经文给你们宣称是伏藏的时候，你们也许就会在无有任何理性观察的情况下，单凭感觉随顺而转了。

要知道，假的伏藏会导致两种结果：一种结果，对我们的修行无利无害，但是会浪费保贵的时间；另一种结果，就是修行不但没有成就，甚至连世俗的一切都越来越不吉利，这是最恶心的结果，也是对我们伤害最大的结果，所以我们要慎重对待伏藏！

虽然藏地其他教派真正的高僧大德中，也有莲花生大师的化身，亦或莲花生大师弟子的化身，其中有很多是取过伏藏的，象宗喀巴大师、噶-玛-巴大师等等，但伏藏的主要来源却是宁玛派。

宁玛派教法传播的第三个途径，就是净相。净就是清净的净，相就是指形象，换言之，也可以称为净境或净观。

它是什么意思呢？修证非常好的那些上师，在梦境或入定当中，可以轻而易举地漫游莲花生大师的刹土，或者极乐世界等清净佛刹。在漫游的过程中，会在佛菩萨坐前听闻到很多教法，当他出定或从梦中苏醒过来之后，将这些修法完整无误地记录下来，便形成了一种修法或者仪轨。

在法王如意宝的着作里面，有一部分就是这样来的。以后你们修行达到一定的境界，可以漫游佛刹的时候，也同样可以写出净观的修法。

不过，如果只是做了一个吉祥的梦，梦中佛、菩萨、上师给自己说了几句话，自己醒来后也能清清楚楚地把它记录下来，这是不是净相法呢？不是！净相法不会那么简单，它有一定的特征，具有包括灌顶、修法、仪轨及解说在内的完整体系。

当然，有些净相法也只有三、四句，所以也不能一概而论，否认所有文字短小的净相法。但现在要鉴定真假净相法，的确有一定的难度。因为很多可以鉴别净相法的，像以前那样被公认的高僧大德已经越来越少了，藏地有些上师虽然可以鉴定，但总的来说还是十分稀有。

正是因为真假难辩——无论是经典、伏藏亦或净相法，都有真有假，所以密宗要求一定要观察上师这一点也显得尤为重要了！就像因明所说的一样，要证明佛教的观点成立，首先要证明佛是真实语者，然后就可以相信佛所说的一切法。同样，通过长期周密细致的观察以后，我们就会对所观察的上师建立起稳固的信心与正知正见，这样就能如法地依止真正的善知识，对他的所言所行，即使当时不太理解，不好接受，也不会对上师生邪见，始终相信上师是正确的。否则，如果当初没有如法观察，必然会引发严重的后果！这方面的例子数不胜数，因此，藏传佛教才会对观察上师有着严格的要求。

对于没有条件观察的人来说，依止法王如意宝和他的上一世，以及很多藏地公认的高僧大德，应该没有问题。综上所述，只要如理如法地观察善知识，依止善知识，即使遇到各种问题，也会圆满解决好的。

3、宁玛派特有的殊胜法门——大圆满

我学习佛法很长时间了，现在总结起来，学显宗的时间远远超过学密，因此对显宗也比较了解。如果毫不夸张地评价，显宗的精华是密宗，密宗的精华是大圆满，这不是我信口雌黄，因为对此有教证也有理证。

在整个藏传佛教中，真正弘扬大圆满，就是宁玛派。宁玛派有不共同的续部24个卷帙，却没有列入藏传佛教《大藏经》的经教部分——《甘珠尔》的目录里面，因为前辈的高僧大德们认为，宁玛派的这些法基本上都跟大圆满有关，都是密宗当中的密宗，是非常秘密的内容，所以不能列在《大藏经》的目录里面，而应该单独列出。在德格印经院的目录中，除了几部宁玛派的续部以外，其他的都看不到，都是独立保存的。

为什么要保密呢？因为大圆满是显密所有法的精华，非常珍贵，所以才不能随便公开。这并不意味着大圆满有什么缺点，也不是大圆满不能跟众生见面。

可是，现在大圆满已经无法保密了，随便在一个较大的寺院流通处，都可以看到很多有关大圆满的书，翻译成各种语言的大圆满修法也随处可见。不过，我觉得这没什么问题，这只能表示法本不保密而已，法本真正的意义没有人懂，也就相当于没有公开。大圆满彻确的部分读起来似乎很简单，就象《六祖坛经》一样，一般人也看不出什么来。其实，大圆满的真正内容还是没有公开，仍然留在藏地的山沟里面。

当然，现在国外也有很多上师在传大圆满，他们的弟子当中，也有一些成就者。我听说英国的一位癌症晚期患者——一个敦珠法王的弟子，临终时出现了很多大圆满书籍上讲到的成就标志，非常了不起！所以我们不能说大圆满的修法只能在西藏，但它的发源地在西藏。西藏的教派当中，真正的大圆满的传授、灌顶、修法，都在宁玛派当中。其他的像格鲁巴等教派，也在接受大圆满的修法和灌顶，但他们没有属于自己的大圆满。他们也认为，大圆满就是宁玛派的。
　　宁玛派的大圆满实际上跟其他密法也不矛盾，在不矛盾的基础上，它有自己的特点。

如果没有宁玛派，藏传佛教虽然也有五部大论、生起次第、圆满次第等内容，却唯独缺少了大圆满，以及和大圆满相关的一些生起次第和圆满次第。

作为宁玛派的弟子，我们一定要修大圆满。虽然我一直告诉你们，不要急着修大圆满，它和我们还有一定的距离，但我并不是说大圆满不能修，也不是说我们不需要修。大圆满肯定要修，但在修大圆满之前，必须要修加行。在没有修加行的情况下，匆匆忙忙去修大圆满也不会有任何结果！不但修不成大圆满，甚至会让我们对佛法失去信心。如果出离心，菩提心的基础都没有建立起来，将来会出现很严重的问题。

我们一定要注重修行次第，严格按照佛、菩萨、上师们的要求去修，这样肯定会成就。否则，倘若随顺自己的妄执，既不修加行，又不修出离心、菩提心，直接去修大圆满，我敢保证，这种做法很难解脱，无非种点善根而已。

现在外面的说法很多，有些人说需要修五加行，有些说不需要；有些人说需要闻思，有些人说不需要。那么到底需不需要呢？很多人都有这样的疑惑。其实答案很简单，你们自己去看，假如连大圆满最基本的，密宗最常见的知识都不懂的话，就需要闻思；反观自相续，出离心、菩提心等所有的基础都具备了，只是没有证悟而已，那就不需要修五加行，可以直接修大圆满了。否则，如果出离心没有，菩提心也没有，甚至业障非常深重，打坐一个小时，又昏沉，又掉举，就说明需要修加行——积累资粮、忏悔罪业，因此，该怎么做，问问自己就恍然大悟了。
　　(二)萨迦派

萨迦派的见解与噶举派基本一致，加行又与宁玛派大致相同。虽然大圆满的一些修法是其他藏密教派中看不到的，但萨迦派也在修大圆满的一部分修法。

萨迦派最兴盛的时期，是萨迦班智达时代。萨迦班智达等大德都是文殊菩萨的化身，他们以卓绝的智慧，撰着了大量而珍贵的论典，成功地指导着后学者的修行。从古至今，藏传佛教其他教派在戒律、《俱舍论》等论典的诠释方面，一直沿用萨迦派大德的着作。很多藏传佛教的高僧大德都是萨迦派的弟子，包括宗喀巴大师的上师，和宗喀巴大师的两大弟子——克珠杰和加操杰。萨迦派在藏传佛教当中举足轻重的地位与不可估量的贡献，也由此可见一斑。

萨迦派的主要观点，是首先全盘接受《中论》等《龙树六论》中有关中观方面的空性，并在空性基础上加上如来藏的见解。萨迦派具体的修法，就是喜极金刚的生圆次第和道果的修法。这些修法属于无上密宗的生圆次第，不过，与大圆满的修法还是有一定的差别。

萨迦派有一个文殊菩萨亲传的加行修法，叫做“离四欲修”。“四欲”，就是四种贪欲，也即远离四种贪欲的加行，实际上就是修出离心和菩提心。具体内容如下：

第一、贪欲今生非修法者。若称作修法者，最低限度不能对现世有贪欲心。否则，为了今生的健康、长寿、发财所做的念经、观修等善行，皆与解脱无关。(注：佛法有狭义和广义两种解释。广义指所有的善事都是佛法，狭义指能获得解脱的修法才是佛法。此处从狭义的角度而言)以这样的发心而修行的人，也根本谈不上是修行人。
　　第二、贪欲轮回非出离心。无论贪着此世或来生的轮回，皆不具足出离心。

第三、贪欲自利非菩提心。自私自利与菩提心相违，凡有爱执自己之心，皆无菩提心可言。

第四、若有执着非正见。无论执着有、执着无、执着空性、执着光明，凡是有执着都不是正见。

此修法实际上与宗喀巴大师的《三主要道》中所讲的修行次第完全一致，只是宣讲的角度略有不同：后者从正面的角度来阐释，而“离四欲修”却以否定的角度来解释。无论如何，出离心和菩提心是任何教派都必须要修的。

(三)噶举派

嘎举派一直以拥有众多苦修者而着称，其中最着名的，当数因传奇般的事迹而倍受瞩目的米拉日巴大师。其实，噶举派还有不胜枚举的许多不被外人所知的修行成就者。如今，在藏地很多神山或寂静处，仍清晰可见当年修行者的足迹——当初没有雄伟的寺庙，也没有清净的道场，修行人只能在山上搭建茅棚。这些小房子基本上都是由石块和石板构建而成，仅够一人的容身之处，旁边一个很小的土灶，就在这样的地方，不知成就了多少功德盖世的苦修者。

噶举派的加行修法和其它教派完全相同，也是修出离心和菩提心，但正行的修法却是“大手印”。

为什么叫“大手印”呢？“手印”也即古代国王的印章，如同现今政府的公章。只要盖上了国王的印章，任何人都无法超越，无法推翻，只能接受。同样的，“大手印”就是空性和光明，如同国王的印章一般，任何事物都离不开空性和光明，因为其本体既是空性又是光明。当然，有时经论里称大中观也叫大手印，有时也称大圆满为大手印，这都是因为佛法名词有广义和狭义两种概念之故。

麦彭仁波切的着作中也有一些噶举派“大手印”的简单修法，从表面上看与大圆满的修法十分相似。实际上，在萨迦派、嘎举派和宁玛派这三个教派的具体修法中，除了大圆满特有的一些修法以外，其他修法都是很相似的，达摩祖师的禅宗也很像大手印的有些修法。

(四)格鲁派

格鲁派有新、旧两种。旧派也称噶当派，涌现了一大批以阿底峡尊者的弟子为代表的，修持严谨的大成就者；新派称为格鲁派，是由宗喀巴大师建立的教派。

格鲁派的特点：第一，是整个僧团的每一个出家人的持戒都非常清净，要求也非常严格；第二，是深广地闻思经教。几乎每个格鲁派的小寺院，都会为僧众安排闻思的内容；第三，是着重强调单空的修法。

格鲁派的修法，主要依据《菩提道次第广论》。而《广论》的来源，则是阿底峡尊者的《菩提道灯论》。根据该论的密意，宗喀巴大师创立了上、中、下三士的修行之道。其中有共同和不共同两种修法，不共同或特殊的修法和见解，与宁玛派与噶举派基本上一样。关于这一点，从宗喀巴大师本人，以及他的弟子等格鲁派成就者撰着的论典中可以知道，但这些修法是不太公开的。

为什么在公开场合或普通传法中不强调这些修法呢？宗喀巴大师解释说：初学者刚刚修行就妄谈什么大空性、不执着、远离一切戏论等等，实际上不可能有什么证悟，甚至连空性的感受都不可能生起，因此，宗喀巴大师后来就开始着重强调中观的单空部分，因为，首先以单空修法既可以清净烦恼，断除贪、瞋、痴等人我执与法我执，而且不容易走弯路，普通人也比较容易接受，然后再通过这种方法引导众生最后进入大中观的境界，所以，在宗喀巴大师晚期的一些着作，和大师的首座弟子写的书里面，几乎都是单空方面的内容。

尽管单空修法跟其他教派的修法并没有冲突，但仍然有一些不共之处，稍微懂一点中观的修行人，都能看出其中的差别，不像其他教派的修法，除了很专业的人以外，其他人若想清晰地辨别，就有一定的难度。

目前我们也需要这样的修法，前几年讲过的麦彭仁波切的空性修法，就提炼了很多中观的精华，是一部非常完整的修法。如果不修这些单空修法，而好高骛远地去修大光明、大空性，很多人的修行还是会失败的。

为什么这样讲呢？因为，虽然我们修了出离心、菩提心，根基相对比较成熟，但一下子要去接受大圆满或大手印等等，还是相当困难的。只有当出离心和菩提心日渐成熟之后，首先去了解一下单空，树立起空性的见解，然后在一定的时间中修持单空的修法，依此才会断除粗大的烦恼，剩余的一些细微执着，再用其他的修法根除，结果就易如反掌了。

单空修法是由释迦牟尼佛宣讲，并经龙树菩萨传承下来的，不是除了格鲁派以外的其他教派就不提单空，只是宗喀巴大师格外强调这个修法而已，同时，单空修法也是所有修行人都应该修持的基础。可以说，宗喀巴大师提倡的这种修法非常踏实，非常实用，特别适合现代人。我曾一再强调，在出离心、菩提心没有成熟之前，基本上不考虑修什么空性、大圆满等等，一旦出离心和菩提心达到标准以后，虽然也可以修大圆满，不过之前修一修单空，修行的境界会非常

稳固。

在宗喀巴大师以后，格鲁派也出现了很多的高僧大德和成就者，他们撰写了大量的论典，对佛法和解释五部大论作出了不可磨灭的贡献。如果藏传佛教缺少了格鲁派，出家人的持戒不会被广泛弘扬；闻思方面也不会如此深入；单空修法也不会这样强调。因此，格鲁派也被誉为是整个藏传佛教的基础。

(五)觉囊派

觉囊派最强调的，就是如来藏。

虽然其他教派也讲如来藏，但没有觉囊派宣说的那么完整，该教派确实是如实地阐述了释迦牟尼佛三转****的密意。

觉囊派的显宗见解，主要是第三转****的如来藏；在修密宗的时候，他们比较注重时轮金刚的修法。觉囊派的加行，与《普贤上师言教》的内容没有两样，除了一些传承上师的观想不太一样，或者有些地方加了一些修法，有些地方少了一些修法以外，基本上没有什么差别。

佛陀初转****所讲的出离心、四圣谛、人无我等法门，如今每一个教派都在宣说；第二转****的空性，也是每一个教派都要修学的内容，只是格鲁派特别强调而已；只有觉囊派，才适时地弥补了第三转****有关如来藏光明方面的缺口。第三转****的见解和时轮金刚的见解联合起来，就形成了一个完整的修法，这一修法一直沿续至今，从而形成了藏传佛教非常完整的学修体系！

(六)希杰派

希杰派着重强调并专门弘扬的，是以“断行”的方式修持般若波罗蜜多的智慧。什么是断行呢？我们都知道，《普贤上师言教》里有一种古萨里的修法，就是修断法的。

虽然希杰派属于藏传佛教的一个教派，但这个教派没有形成像格鲁派、宁玛派那么完整的体系，后来就散落在各个教派当中了。在希杰派当中，也出现了许多非常了不起的高僧大德。

在藏传佛教当中，还有其他一些类似的教派，它们都属于真正的佛教。

以上大致介绍了藏传佛教的部分教派。

顺带介绍一下苯教。很多居士认为，苯教也是佛教。其实，苯教本身不属于佛教，是藏地的一种原始宗教。

苯教可不可以学呢？当然可以。每个人的根基不一，信仰不同，只要你愿意，学任何一种宗教都可以，这一点佛陀也不排斥，更何况是我们呢！但不能把苯教当作佛教来学，这是错误的。如同儒教、道教不是佛教一样，苯教也不是佛教。虽然苯教寺庙的某些上师、僧人也在修学佛教，包括大圆满等法，但这是他个人的事情，不能代表该教派的本质。这一点大家一定要分清楚。

有些苯教的上师会说：“苯教和佛教是一样的，你学哪一个都可以。”实际上，苯教和佛教有一个非常关键的不同之处，就是它没有皈依佛教的三宝。苯教如果皈依佛教的三宝，那就是佛教，否则就不是。如果能通达分辨的标准，问题也就很简单了。

据历史记载：像汉地的道教一样，在佛法还没有传到西藏之前，苯教就已经存在了。莲花生大师来到西藏以后，其中一部分人皈依了佛教，另一部分人仍然保持原有的信仰，这就是如今苯教的源头。

既然苯教不是佛教，那么苯教能解脱吗？也许会有他们自己所说的解脱，但绝不会有佛教所讲的究竟解脱。如是因感如是果，因果不会错乱。除非是前一辈的苯教上师修持佛法，证悟后将修法传播下来，因为他的修证是从佛法而来，故而他证悟的成就会有佛教的境界。

四、藏传佛教的特点

藏传佛教每个教派，都有显宗和密宗两部分。据佛经记载，再过二千多年以后，无论藏传、汉传，所有出家人戒律方面的传承会中断。

本身，出家人的戒律是有限的，在众生烦恼粗大时，出家人的戒律和显宗的一些修法有可能越来越难以普及，适应的范围会越来越小，以致最后消失。

藏地本来就没有比丘尼戒的传承，但比丘戒的传承却从未间断，每一代都记录得十分详细，比如谁传给了谁，谁又传给了谁，一代一代传戒人的传记都有清楚的记载，迄今为止，有着极为清净的传承。

这是藏传佛教在戒律方面的一个特色。

还有一个特点，据佛经记载：多年以后，显宗的一部分会消失，但是，只要有佛出世传密宗，密宗就永远不会消亡。密宗没有期限的界定，只要人类不灭亡，密宗就不会消失。

为什么呢？因为密宗非常适应烦恼特别粗大的末法时代众生的根基，烦恼越粗猛，密宗越兴盛。这对大多数面临强大生活压力的现代人来说，无疑是一大幸事。

作为琐事繁多的现代人，想花大量的时间去研究佛法的三藏十二部，几乎不太可能，更何况是自己去提炼一个完整的修法呢？

值得庆幸的是，如今在全球很多地方，都盛传着经由翻译而面世的各种藏传佛教的书籍和修法(其中有许多是修行成就者提炼出来的精华，都是现成的修法)。例如，仅仅是一个金刚萨埵的修法，都有广的、略的、再略的、非常略的各种层次的修法。处于忙碌生活中的修行人，就可以选择修一个比较简单的，几十分钟、几小时就可以修完的修法，因此，藏传佛教非常适应当前众生的根基。

另外，藏传佛教还有独特的伏藏法，这一点大家都已经了解了，所以，密宗永远也不会彻底消失。

当然，汉传佛教也有非常好的修法。比如净土宗，对任何人都很适应，各行各业、各种层次的人——有智慧、没智慧，有修行、没修行，有闻法、没闻法都可以修，范围很广且方便易行。不过，我个人认为，相对而言，他们在修法仪轨方面稍稍有所欠缺。以菩提心修法为例，从前行到正行，从正行到回向，一系列的思维方式所具有的规范与次第，至少我还没有看到汉传佛教有类似的非常具体的修法。也许有，但也不见得很普遍。

我这样讲的目的，并不是想比较谁的佛教好，谁的佛教不好，完全没有这个必要。从我个人而言，无论对大乘、小乘，显宗、密宗的任何教派，都有着极大的信心，毕竟这些都是佛陀的教法。汉传佛教的禅宗和净土宗都是非常了不起的法门，如果能踏踏实实地修行，任何一个法门都能让我们解脱，这一点无可厚非。但是，在修法的传播方式，修法的特点这些方面，二者之间的确有一些不同之处，但这并不代表藏传佛教好，其他教派不好，任何教法都各有所长，都是为了适应某些众生的根基而应世的。

另外，藏传佛教的任何一个教派，都非常强调修行次第。第一是出离心，第二是菩提心，没有任何一个教派会说不需要出离心和菩提心。至于空性的修法，又分为不同的层次，修法上也有着异曲同工之妙。总的来说，大圆满的修法是层次最高的修法，单空修法在空性修法当中，是层次最低的修法。不过，按次第修空性的时候，首先修单空，然后逐渐提升空性的修法层次，最后修大圆满，这一点非常有必要。

藏传佛教的特点并不仅此而已。你们可以参阅我们学院以及学院以外的正规佛教书籍，自己去了解藏传佛教的概况。不过我建议大家，某类书籍只能作参考，而不能作为修行的指导。据我了解，现在有些连佛法的基本常识和道理都一窍不通的人，竟然也在翻译教典，所以，我们务必要慎重对待，一定要区分出其中的差异！不然修行可能会出问题。通达佛法的人翻译出来的书，充其量一些用词会有失妥当，一般内容上不会有问题，不象外行所翻译的教典，会有很大的危险性。大家一定要斟酌！

五、释疑

1、有些人认为，藏地之所以有那么多教派，是彼此争权夺利的结果。

事实肯定不是这样。这纯粹是对藏传佛教根本不了解，完全凭自己的臆测胡乱猜忌的表现。

其实，正是有了这些教派，藏传佛教才形成了从小乘一切有部到金刚乘大圆满，全方位解释佛法的独到特点。在前前的教派之上，形成后后的教派，并在前者的基础上着重强调其他修法，针对不同众生宣说相应的解脱法门，正所谓“八仙过海，各显神通”。每一个教派都有其独有的特点，这些特点并不是各教派自己创新的，而是由各个教派的创始人从佛法的精华中提炼出来的，每一个特点都是针对某些众生的根基而存在的，实可谓相得益彰。因为只有这样，才能使各种意乐的众生都获得解脱。

要知道，如此系统完整的教法，尤其是藏传佛教的前弘期，佛教显密各宗的盛况，这在佛陀住世当时的印度也没有形成过。

正如阿底峡尊者所说：莲花生大师等成就者是真正的佛陀(化身)。他们不仅保存了大量印度的佛经，还保存了很多其他地方的佛经，并迎请了来自不同刹土的佛经，因此，藏传佛教的超胜之处也就不言而喻了。

目前由于许多人不了解藏传佛教宣讲的方式与方法，很多汉地出家人虽然很精通显宗，却从未学过密法，故而产生一些误会也是很自然的事。想当年，在梁武帝时期，达摩祖师刚刚将禅宗带到中国时，也引发了很多激烈的争论，因为禅宗讲的道理很深奥，和大家以前了解的佛法不一样，他们一时还不太适应，所以有人认为禅宗不是佛法，包括国王都持如此看法。后来随着时间的推移，了解的深入，大家也逐渐体认到禅宗是非常殊胜的佛法，如今，在整个佛教界中，没有一个真正的高僧大德会批判禅宗。

很多新生事物的诞生，都需要一个磨合的过程；每一个比较深广的修法或见解刚刚弘传之时，都会存在不同的看法，藏传佛教的密宗也不例外。

非但是禅宗、密宗，大小乘之间也发生过类似的争论。在大乘佛法传扬开来以前，小乘修行人一直认为，佛法的全部内容，就是小乘的三藏十二部，除此以外，不可能有其他的佛法，对这

些论典以外的所有内容，都十分排斥。当大乘佛法开始弘扬的时候，在印度当地也引起了极大的争论。正因为如此，所以弥勒菩萨的《经庄严论》第一品的全部内容，就是给小乘修行人讲大乘佛法是正道，大乘佛法是佛法的。事到如今，已经基本上没有人可以从整体上推翻大乘佛法，批判大乘佛法了。

藏传佛教的经典，以前基本上没有被译成其他文字，最初只有藏文。到了二十世纪，才逐渐开始被翻译成中文、英文等文字，所以很多人对藏传佛教缺乏系统的了解，或者是道听途说，或者是翻了一、两本密宗的书，既没有听闻，也没有修证，就自以为是地说什么：藏传佛教不是正法……这是藏传佛教被误解的原因之一。

噶举派和觉囊派一些比较保守的老上师们，又比较排斥过度的闻思，不太赞成在寺庙里办佛学院。他们认为，无论闻思也好，辩论也罢，时常在文字上打转是浪费时间，不会证悟佛法真正的密意，故而特别强调实修的重要性。他们的想法没有错，是可以理解的，从个人的角度而言，如果能得到上师的诀窍，即使没有太广的闻思，也不会有太大的问题，但从整体来讲，不闻思肯定不行，长此以往，佛法会越来越没有人懂，最后连修行也不知如何下手，弘扬教法当然就更谈不上了。

比如说，汉传佛教拥有诸多经论，却不太重视闻思。净土宗就只念阿弥陀佛，不强调闻思；禅宗不立文字，一个人在寂静处打坐，很少给众人传法，即使传的话，也只有少数听者。这样一代代传下去，也不鼓励深广的闻思……毫无疑问，汉地出家人里面肯定有很多佛菩萨的化身，不过，真正能够精通龙树菩萨的论典、中观、唯识、藏传五部大论的人有多少就很难说了。

相反地，另有一些人尽管广闻博学，却不能脚踢实地修学，唯增长知见稠林罢了，对了生脱死没有太多的意义！因此学佛不能走极端。

2、有些门外汉会觉得，藏传佛教错综复杂，各个教派之间，都在互相否定，互相辩论，似乎难以达成一个共识。

究其原因是什么呢？可以大言不惭地说，我对藏传佛教的各种见解和修法应该算是比较了解的了。在我看来，尽管每一个教派之间，存在着细节上的一些差别，但从本质上讲，彼此的修法与关键的见解完全一致，这一点各大教派皆如是说。不可否认，宁玛派内部的确有一些不共的观点，格鲁派、萨迦派、噶举派内部亦然，然而，这只是一些专门研究佛教的学者个人观点的不同罢了，并不表示藏传佛教内部有矛盾。

否定、辩论、争论这种方式是需要的，通过辩论和争论，藏传佛教才有了今天的发展。求同存异的观念如同过滤一般，能使教证、理证，教义、修法逐步趋于完善。假如没有异议，思想会停滞不前，犹如一潭死水，毫无生机。正是因为有了这些辩论，才使藏传佛教能将佛陀的密意展现得淋漓尽致、尽善尽美。

我们都知道，从阿底峡尊者时代、萨迦班智达时代、宗喀巴大师时代到后来的麦彭仁波切时代，从他们的着作中可以看出，思想越来越发展、越来越完整。所谓的发展，不是他们创新了佛没有发现的新事物，而是通过佛经，通过龙树菩萨、无着菩萨等论典，将超胜的精华挖掘出来，积累了大量解释佛经的经验，同时也极大地丰富了教理。

我们不能将教派之争误解为世俗间的争名夺利，它纯粹是一种佛教教义上的发展方式。除了一些细节上的争论，各大教派之间是互不相违、圆融一体的。
　　3、另外还有一些误解要适当地解释一下，也许对有些人会有所帮助。

以前我去新加坡传法，那里有一个佛教中心的负责人，表面看来也在学密法，实际上对佛理还是不太明白。

有一天，他不太高兴地对我说，他们的佛堂里有一张金刚瑜伽母的佛像，带了一串人头项链。他说：“为什么人都死了，还要把他们的头骨挂在脖子上呢？”
　　其实，这是目前很有代表性的一种看法，也意味着很多人都不懂佛像的内在含义。

再比如，密宗的所有愤怒金刚看起来都非常凶猛，背后还燃烧着熊熊烈火。为什么会这样，为什么会冒这么大的火，你们知道吗？其实它不是火，它代表着佛的智慧。

还有，许多佛像的手里拿着天灵盖，里面盛着鲜血，有些人看到后会疑虑，为什么要拿天灵盖，为什么不喝甘露、不喝水而要喝血呢？你们知不知道血代表什么意思？血有内、外、密三种不同的意义：外的血是指众生的血；内的血是指众生的贪心；密的血是指心的本性空性。
　　为什么要把血喝了呢？实际上是指吃掉众生的贪心，也就是断除众生的贪心。

血和贪心有什么关系呢？密宗讲得很清楚，气脉明点的结构和人体结构有一定关系。比如，人的脂肪就和贪、嗔、痴中的痴有密切关系，人长胖以后就爱打瞌睡，越睡就越胖，越胖就越痴。同样，血与贪心又有一定的关系。因为红色是一种特殊的颜色，其源头，与贪心的存在有关。任何一个红色的物体，包括有情与无情，都和贪心有关。喝天灵盖里的血，实际上表示断除人的贪心！贪心断除以后，就推翻了整个轮回，这也是显宗、密宗的共同目标。

密宗的很多方法，从外表看起来显得比较野蛮，这是因为众生的“我执”非常野蛮，要推翻这种野蛮的我执，就要用一个更野蛮的方法才行，否则，想用温柔的方式来断除我执，就比较费事。如果方法不当，做得再多也是惘然。方法超胜的密宗，就是这样应运而生的。

释尊住世期间，人的内心比较清净，烦恼也鲜少，因而用一个比较保守的方法，即可轻而易举地推翻烦恼。如今正处末法时代，众生烦恼越来越粗大，人心越来越混乱，行为越来越野蛮。要想断除我执、推翻烦恼，不使用更野蛮的方法能成吗？就像对付一个很凶猛的鬼或恶魔，虽然善良的人要调服它不是不可能，但难度很大；倘若有一个显现上更加凶猛的魔去驯服它，便会手到擒来。

大家了解以后就会知道，密宗里有很多现代人所说的科学方法，只不过外表看起来很野蛮，其实唯有这样，快速而彻底地根除烦恼。比如对治贪心，显宗修不净观如果收效甚微，就只能修空性，这样虽然有作用，却来得很慢。密宗使用另外一套独特的方法，则有如神助，速度非常快。

在基、道、果当中，修持显宗和密宗所达到的果，也即最终二者要达到的目标——成佛，是毫无差别、完全一致的，但具体的过程、方法的确不一样。这些道理，是佛经里讲的，不是我杜撰出来的，因此没有什么不可信的。

早期的密宗非常讲究保密。之所以要保密，不是因为密宗有什么问题。密宗不会有什么问题，它是非常正确、殊胜的修法，然而，它用的某些方法，却是普通人看不惯的，所以很多不了解的人会有误会甚至邪见。一旦产生邪见，就会有罪过。密宗的上师们不愿看到这种结果，因此才要求保密。

可是，目前密宗的保密工作却并没有抓好——除了一些具体的修法和诀窍仍隐藏在成就的上师们心里，其他的书籍、佛像已经公开了。以前密宗的有些佛像根本不能打开，每个唐卡上面都覆盖一块布。若是要求非常严格的唐卡，没有灌过顶或非修行人永远不能打开。但如今没法保密了，碰都不能碰的唐卡，居然在市场上公然出售。更有甚者，有些冒牌上师竟然声称自己掌握着真正的密法。其实，如果他真正精通密法，也不会随便乱传；不懂的人因为没有掌握诀窍，实际上也传不了什么，因此也谈不上有多大的危害。

作为密乘弟子，你们的确有必要了解这些情况。对待密宗的佛像，不能简单地根据外表来胡乱猜测。实际上，每个佛像的任何一个具体细节，都有内、外、密三种意义。就像刚才说的天灵盖里面的血，通过这种表相，可以挖掘出整个修法，以及整个佛教的慈悲和智慧的总集，所以，任何人都不能轻易地评价任何一个佛教的修法或教派，这是我们应该坚守的、非常重要的原则！

4、提起藏传佛教，很多其他的佛教徒会想到吃肉的问题。以前我也解释过了，并不是藏传佛教要求这样做，而是环境所逼迫的。

藏传佛教的最高境界，就是宁玛派的大圆满，然而，在大圆满里面也反反复复强调过，即使以密宗会供的形式，都不能随随便便享用酒肉，更何况其它借口呢？

除了宁玛派以外的其他教派，比如格鲁派的密宗修法，其最高境界是时轮金刚，但时轮金刚也特别强调肉食的过患和素食的功德。

其实，藏传佛教也不是所有人都吃荤，很多真正有修证的高僧大德，比如，在一百五十年前示现即身虹光成就的典范——班玛登得尊者，就是着名的素食者。还有很多大圆满的上师和成就者，也是吃素的。这方面噶举派做的比较好，噶举派的很多道场，以及宁玛派的部分道场也在吃素。

但不可否认的是，绝大多数藏地的修行人还是吃肉。为什么呢？交通不方便是极其重要的原因之一，另外就是地理环境，以前青藏高原根本没有现在的温棚种菜技术，高原牧区也不生长蔬菜，包括大米，也只有极少数地区可以种植，蔬菜、水果几乎很难见到。在如此艰苦的条件下，要完全杜绝荤食是很困难的，所以他们会吃三净肉，但绝不吃其他的肉。但即便如此，仍然有不少藏地修行人坚持吃素，这实在让人敬佩之至！在这一点上，虽然汉传佛教的出家人和居士吃素的传统非常令人钦佩，但相比而言，在汉地吃素要容易得多。

不过，现今我们正在做这方面的努力，争取发生一些普遍性的改变。目前交通便捷，很多地方都可以买到蔬菜，有些地方也可以自己种。我想，在不久的将来，虽然我们不能保证所有人都吃素，即使汉传佛教，也无法全盘做到，但至少僧众、僧团不会集体吃荤，这样就解决了大部分的问题，剩下的，就是私人的事情了。

5、大家要清楚，某些藏地僧人的行为不如法，既不能代表佛教，不能代表某个教派，更不能代表整个藏传佛教。藏传佛教有没有问题，要看其教义的本质，要看其修法与见解是否存在问题。任何一个稍微对藏传佛教有所了解的人都清楚，藏传佛教本身，肯定没有任何问题。不仅如此，而且，像藏传佛教这样具次第性的，系统、完整的修法，在全世界几乎没有，关于这一点，只要深入地了解了藏传佛教，不用我说大家都会体会到的。

我相信，经过藏传佛教内部饮食习惯的逐渐改变，以及藏汉佛教相互之间进一步增进了解，将来应该不会有佛教学者或修行人对藏传佛教的教理、修持、行为，提出批判或错误解读了。

6、有些人会有疑问，既然藏传佛教每一个派别都如此殊胜，那是不是所有的藏传佛教都需要学呢？

当然不是，选择哪一个教派都可以，确定以后一门深入地修学，都可以成就。当然，即使不学其他教派的法，也绝对不能贬低其他教派，这个问题一定要理清。

需要提醒大家的是，自从藏传佛教传入汉地以后，学习藏传佛教各教派的人都有，然而，其中有少部分居士，却一味抬高自己的教派而贬斥其他的教派，上师与上师，弟子与弟子之间相互排斥。这是极其严重的错误！

上面我也讲过了，藏传佛教各教派的教义以及最终修法都是一致的，并没有任何矛盾，因此，学藏传佛教的居士之间更不应该有任何不团结的表现，万万不能执着这样的派别之争。

因为我们是修学、弘扬藏传佛教的，对某些人提出的问题，作一个简单的解释，以便使其懂得一些简单的道理，也是我的责任。通过上述介绍，也许能解决某些对藏传佛教不太了解或者有误解的人的少部分问题。另一方面，对学习藏传佛教的人来说，也可以增强信心，这对自相续的成熟也大有助益。这就是介绍藏传佛教的必要。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光五 黑蛇总义(密宗释疑)

一、作者简介

也许很多人听说过荣森班智达的名字，他是宁玛派高僧大德中最伟大的两大尊者之一。

当荣森班智达还是两、三岁的孩子时，在没有任何人教的情况下，就可以讲一口非常流利的梵语，包括他的父母都听不懂。时逢阿底峡尊者正在西藏弘法，荣森班智达的父母就把他带到阿底峡尊者座前询问。阿底峡尊者告诉他的父母，他们的孩子讲的是印度梵文。之后，阿底峡尊者便抱起荣森班智达，与他展开激烈辩论，事后阿底峡尊者说，他根本辩不过还是小孩的荣森班智达，因为他是集印度非常伟大的两个班智达于一体的化身。

荣森班智达和无垢光尊者这两位大德不但自己的修证圆满，并且留下了大量关于宁玛派教法方面的论着，为宁玛派的教法传承，建立了不朽的功勋。无垢光尊者有《七宝藏》、《四心滴》等论典，无论任何人，想了解西藏的大圆满教法，唯一依靠的书籍，就是龙钦巴(无垢光尊者)的这些着作，不仅相当殊胜，而且知名度也很高。荣森班智达的着作虽然在他的传记里提到过，不过，因为他生活在九百多年前，当时的印刷技术还很落后，所以有些着作因受到损坏而绝版，故没有保留下来。目前只剩下大概三四本、四五本的样子。在他的论着中，绝大多数是讲密宗和大圆满的。其中有一个短小精悍的论典，尽管只有一、两页，内容却相当丰富，名字很奇怪，叫做《黑蛇总义》。是以一条蛇作为比喻，综合、整体地分析了从小乘佛教到密宗大圆满的一些见解上的层次。

二、宣讲正论

这个比喻讲的是：有一家的小孩趁大人外出干活之际，把一条花绳子扔在了水缸里面，当家人回来后，发现水缸里似乎有一条蛇。针对这一现象，他们的家人就有五个不同的观点，以及观点背后的五种不同行为。作者以每个人的观点和表现，影射出小乘与大乘，显宗和密宗，普通外密与内密，以及内密与大圆满之间的差别。

无可否认，大家的眼睛所能看到的，是相同的景象，这一点不会有任何争论。关键的分歧，就在于每个人对所见之物的不同观点。

(一)第一个人认为，这是一条真正的蛇，所以惊恐万分，于是想尽办法一定要把这条蛇扔出去。实际上他看到的不仅不是蛇，甚至连蛇身上的一个微尘都没有，正因为他把绳子看成蛇，在恐惧心理的作用下，才产生了想赶走蛇的行为。

这个比喻所影射的教派，就是声闻缘觉乘。声闻乘又分为一切有部和经部，我们统称这些派别为小乘佛教。

小乘佛教认为，人我是唯一不存在的法，除此之外的万事万物，全都实有存在，包括所有外界的物体与一些精神的细节，以及精神和物体的运动等等。小乘行人把烦恼当成实有的法，故而想断除烦恼也相当费力，戒律也特别多，面对任何问题，都是谨小慎微、如履薄冰。关于这些，在《入行论》智慧品，以及《菩提道次第广论》中会广讲，大家可以自己去翻阅。

(二)另一个人认为，水缸里不是一条真正的蛇，而是蛇的形象。意思是说，如果不仔细看，表面象是一条蛇，而实际上却是一条绳子。尽管如此，他仍然对蛇的形象有些恐惧，所以不但不敢直接接触，还准备利用其他的方法去除掉它。

这个行为，隐喻大乘中观(本文中未提及唯识宗)。

中观派认为，所有的物质、精神，都是假有、虚无，如幻如梦的。从胜义谛的角度而言，万法无我、空性光明；而在世俗谛当中，仍然要惧怕烦恼，要谨慎取舍。他们认为，如果菩提心或空性见等因缘具足，则烦恼也可以转为道用，否则虽然万法不成立，是空性，却好似蛇的形象

一般也会伤人。

在《现观庄严论》和《般若经》中，经常提到烦恼转为道用的方法：其中一个就是菩提心。比如说，在菩提心的摄持下杀、盗、淫、妄，就不算为罪业；另外一个方法，就是证悟空性的智慧，在具足空性智慧的前提下，烦恼也不称其为烦恼，自然转为道用了。有了这二者之后，烦恼也成了有用的东西，不然，倘若直接与烦恼交锋，则不仅会受到伤害，甚至会堕入恶趣。

(三)有个家人一看，就了知水缸里不是蛇，只是蛇的形象而已，并且他还知道，在没有任何东西的帮助下，直接去接触蛇的形象，也不会受到伤害，但是，因为长久以来习气的串习，以至于使他看到蛇的形象也会毛骨悚然，所以他只敢唆使其他人去扔掉绳子，他本人还是不敢直接去碰这个蛇的形象。

要知道，这些比喻都来自于印度。在释尊住世期间，印度到处都是古老的原始森林，毒蛇在当地也相当厉害猖狂。从戒律的典籍当中，我们也经常看到毒蛇咬伤甚至咬死人，或者某人的床下钻出一条毒蛇，谁的天花板上掉下一条毒蛇等等的记载，当时的印度人对蛇是相当惧怕的。而今，王舍城等周边的森林已荡然无存，在大家的概念中，毒蛇也不是那么可怕了。
　　这个比喻，代表密宗外密的观点。

藏传佛教拥有十分完整的外密见解与修法，我想，唐代翻译的一些密法和日本的东密，可能就属于外密的一部分，但我至今还没有去研究汉文的密法典籍，所以也不敢信口雌黄。外密虽然说是密宗，若与内密比较起来，仍有相当大的差别。

外密的观点是什么呢？首先，在证悟空性方面，外密和中观的空性没有什么差别；然后通过修习生起次第(虽然名称与内密的生起次第相同，但内容有很大差别)，念一些以大日如来为主的本尊咒语，而后即可将凡夫身转化为佛的报身，这是它比较突出的观点。尽管外密的修行人知道，最终此世界都会转化成清净的佛的坛城，然而他们做不到像内密那样的观想修行。目前我们见到的佛的双身像，以及一些愤怒本尊的唐卡，全都是内密当中的，真正的外密修法里不会出现！

大家都了解，佛陀传法是针对人的根机，一步一步逐渐向上引导的。外密虽然是密宗，既有灌顶也有生起次第等等，却没有内密的见解，因此导致他们在观想的时候，只能将自己观想在现处的世界中，身体也是现在的样子(不过，有些时候也会把自己观想为佛)，然后观想佛和本尊在前面，接下来持诵咒语。他们有很多念咒的方法，他们认为，通过念咒就可以将自己变成佛。

外密行人在闭关修法的时候，相当讲究卫生，每天不仅吃素，而且要洗三次澡，比较偏重于行为，而且在行为上做得很好，只是修法上相对要差一些。事实上，越是在行为上执着、讲究，修行上就越容易出现一些问题，修行层次越高的人，行为上也可能会有一点点不规范，当然，不规范的意思，并不代表可以随便杀、盗、淫、妄，大家看看印度八十位成就者的传记就会明白了！

(四)某人回来一看，就知道水缸里面只是一条绳子，虽然看起来像蛇，却不是真正的蛇，而且他也不认为蛇的形象会伤人，他一把捞起绳子说：“怕什么？哪儿有蛇啊？！这明明是一条绳子嘛！”

这一比喻，暗指除了大圆满以外的内密。从大圆满的角度来看，他的观点还是有一点点问题。虽然他知道这只是蛇的形象，但他对蛇还是有执着，为了表示自己不害怕，才故意这样做的。
　　1、内密的特点

我们一定要注意，虽然有些内密在修外加行、内加行、正行，修六波罗蜜多等等方面，不但与其他密宗一样，甚至与显宗也如出一辙，然而，有些内密的不共同修法和行为，却是与众不同的。

举个例子：比如贪心、嗔心、嫉妒心、傲慢心等，小乘佛教认为这是真正的烦恼，要断除它同样需要一个实实在在的对治力，否则会造成实质上的伤害，内心对其非常惧怕；大乘菩萨进一步了解了烦恼的真相，不认为五毒、三毒等烦恼是实有的东西，但是，即使在如幻如梦的世界中，仍然不能直接面对烦恼的真相，需要借助菩提心等其他外缘，才可将其转为道用；外密既不认为烦恼是一个实有的东西，也不承认烦恼的本性是不清净的，而认为五毒等烦恼，可以转化为佛的五种智慧，不过也要具足一定的条件，否则还是不敢直接接触烦恼；直到密宗的内密，才达到了相当高的境界。

如今在全世界，只有藏传佛教才具有内密的完整传承。印度也仅仅在八、九百年以前存在过，西藏人到印度求学的时候，已很难寻得内密的踪影了。印度当时的内密修行人是非常保密的，因为印度是鱼龙混杂的复杂之地，持外道、内道观点的修行人也遍布四处，当时释迦牟尼佛传法的时候，无论任何一个问题，都小心翼翼，不敢越雷池一步，不然很容易发生争论。

后来内密传到了西藏，藏地当时并没有多少宗派，只有佛教和苯教。佛教虽然有大乘和小乘，但佛教徒在修小乘的同时也修大乘，修大乘的同时也修密宗，至今藏地也是如此，所以西藏的内密修法并没有印度当时那样保密，而是比较公开。

当伊斯兰教摧毁了很多佛教庙宇以后，本来密宗在印度就不太公开，之后连显宗的很多传承都消失了。

但是，密法在藏地得到了弘扬，而且可以肯定地说，藏密的传承是非常清净的。因为密宗非常注重传承，而且一定要口传，目的就是为了避免假冒之法的出现。有些密宗故意用很多奇怪的名词，外人无法理解，只有证悟的金刚上师们才能解释，同样也是考虑到鱼目混珠的问题。另外，藏传佛教还有一个特别之处，就是辩论，通过辩论可以澄清很多问题，无论任何一句话，都可以一直追溯，直到认定为佛陀亲口所说为止，因此，藏密的教义不会有任何问题。

唐密和东密好像本身也没有内密，只有在西藏才有内密修法的传承，所以我想，真正了解密宗内容的，只有西藏本土的修行人，他们才是真正的专家，真正的权威。除此以外，无论被冠以何种至高的称谓，都是门外汉，都没有资格为密宗定义。

内密的观点与其他宗派不同，简单地说，从中观应成派到内密以下的空性观点基本上是一样的，都是证悟远离四边戏论的空性，但内密在空性的基础上，还有一点不相同：显宗的最高境界认为，万法的现象如同我们所看到的一样，凡夫认为是真实的，而实际上一切都是虚假的；密宗认为，万法不仅虚幻不实，甚至从现象的角度来看，也不是我们现在所看到的样子，日月星辰、山河大地不但从实相上来说是假象，在现象上也是清净的佛的坛城！

显宗实际上也承认这个观点，只是释迦牟尼佛没有对这类根机的人强调而已，不过，显宗在一些经典中默认了这个观点，认为大乘菩萨修到第八地的时候，有三种转化或者三种清净，这三种清净当中有一种，就是五根清净。五根清净时看到的万事万物，包括我们的娑婆世界，都与极乐世界、东方琉璃光佛的刹土一样庄严。佛告诉我们，实际上这个世界永远如此，从未变化过，因为凡夫有烦恼障、所知障，所以被障碍掩盖了世界的真正面目。当修到第八地之后，五根清净了，才开始看清世界的真相。世界的真相又是什么呢？就是密宗里讲的佛的坛城。佛陀在很多显宗经典当中也讲过，《维摩诘所说经》的缘起当中就讲得很清楚。

内密在一开始的时候，就强调当下就是佛的坛城。显宗虽然默认，到第八地时会有这些现象，但首先却不提这回事。

当然，佛的坛城也有不同的层次与含义，譬如，像极乐世界或五方佛的刹土等有形、有色的有相世界，是最低层次的佛的刹土。平时大家所见到的释迦牟尼佛的化身，金刚萨埵的报身，还有普贤王如来的法身，这些有头、有面、有手的佛，都是不了义佛，其目的，是为了度化某类众生而显现的。密宗认为，这些都不是真正的佛和佛的坛城。即便如此，与显宗相比的话，这些已经是相当了义的佛与佛的刹土了。

在这个比喻当中，当事人没有将绳子当成真正的蛇，更没有对蛇的形象的畏惧，因此他会故意抓住绳子并把它扔出去。同样的道理，内密行者认为所有的一切都是清净的，所以也会故意接受五肉五甘露。

本来，密宗的五肉五甘露，对一般人是不公开的，虽然在这类修行人的境界中，清净不清净已经没有什么差别，他们完全具备了接受五肉五甘露的能力，但其他人因很难有机会了解其中的意义，故而不一定能接受，多数人还是会不理解，甚至因此而生起邪见。密宗为了保护他人的善根，所以在公众场合或一般情况下，仍然以小乘佛教的戒律规范自己的行为。

内密行者为什么要接受五肉五甘露呢？就像普通人怕蛇一样，他们也会惧怕五肉五甘露，有清净和肮脏的分别念。不过时代不同了，对现在的许多人而言，五肉都不算什么了，五甘露可能还有点不行，但在佛陀时代的印度中部，根本不会有人去吃五肉当中的任何一种，他们认为这些都很肮脏下劣，不像现在的人，哪怕是人肉都敢吃，所以我们简直无法找到十分贴切的比喻，来形容当时人们对五肉的厌恶……

然而，证悟者的境界却完全不同，当他真正证悟之后从禅定中出来，首先，在他的境界中，一切现象都是清净的，没有什么五肉五甘露；其次，从证悟空性的角度而言，所有一切都是虚幻的，没有一样真实的东西。为了巩固或进一步体会这个观点，他们会直接接受五肉五甘露，从中可以深深地体会到净、脏等一切分别都是人的执着。事实上，接受五肉五甘露并不是整个内密的共同修法，只是其中摩诃瑜珈的特点。

2、释疑

也许有人会问：既然内密行人拥有如此的境界，为何还要故意接受五肉五甘露呢？其原因是，这样做会对他的修行有更好的推动力，使他的修行更有长足的进步，可以起到快速打击分别念的作用。

这就像修断法，也即古萨里修法，加行里面的古萨里修法，还称不上是真正的断行修法，真正的断行修法具有完整的灌顶和引导文，它的本质是属于般若波罗蜜多的一种修法，也是显宗智慧空性的一种修法，不过还是与显宗略有不同，它增加了几个诀窍性的方法：修断行的人在接受灌顶以后，就要故意到尸陀林等普通人非常惧怕的地方去实修，而且一定要经历108个这样的地方，实地锻炼自己。这些尸陀林不是指普通的尸陀林，而是相当恐怖的尸陀林，时常有鬼与非人等出没其间。修行人到了以后，还要运用禅定的能力，去激怒尸陀林的鬼神，故意惹恼

他们，之后不允许念修上师瑜伽等修法，因为念完上师瑜伽后，鬼神就不敢来造违缘了。鬼神一发怒，就会引发各种各样的恐怖现象。

为什么一定要这么做呢？因为，尽管我执烦恼如影随形，但平时却不易发觉，在恐怖景象显现的瞬间，我执也会暴露无遗："啊！这次我肯定要遭了，我的命保不住了……"若能在当下运用智慧，就能迅速斩断我执。

不仅如此，修行人还要去一些普通人连一根草都不敢损害的鬼神居住的山，故意作乱搞破坏。甚至染污龙泉水，或到龙出没之处，一旦他们被触怒，不到一小时，天气会骤然变化，电闪雷鸣，暴雨冰雹倾盆而下，此时我执也会顿然显现，若以修法去断除，会产生强有力的作用。

再举一个例子：譬如说晚上做梦，假如不知道自己在做梦的话，会跟白天一样惊恐万分、手足无措，但如果知道自己在做梦，则哪怕从十层楼上纵身跳下，也会面无惧色。

同样的道理，真正的修行者已经证悟了空性，体证到梦中的现象跟白天了无差别，为了快速地推翻、打击原有的执着，所以故意去接受原本认为不清净的五肉五甘露，就像在梦中故意从十层楼跳下去一样，这样对破除执着有特别明显的作用，而且对他的修行也没有任何不良影响。从利己的角度来说，这是一个非常好的修法，但是，如果从大圆满的境界往下看，这仍然是一个执着：既然是假的现象，为什么还要故意做这些事情呢？大可不必！不过，与显宗相比，这些方法已经是一个飞跃了。

虽然在显宗中观的《中论》和《入中论》里面都提到，我们最终一定要断除所有的执着，但却没有一个十分奏效的方法，只能循序渐进地修持——首先在出离心和菩提心的基础上修持空性，经历了漫长时日之后，最终也可以达到目的。

密宗与显宗不同，它有许多善巧方便法门，这些法门既没有离开显宗的出离心、菩提心、空性见等法要，又加入了密宗的特殊修行方式，可以达到事半功倍的效果。

也许有人会问：如果修行人已经断除了执着，杀盗淫妄是不是都可以接受了呢？当然不可以。密宗强调，虽然在修行人的境界中没有众生、杀生、善恶这样的执着，但是因为其他众生内心还有执着，这些行为会导致众生的痛苦，所以，一个真正的修行人是不可能这样做的，密宗也是不允许的。

对初学密的人而言，五肉五甘露不但不需要接受，而且密宗也反对初学者接受。在《时轮金刚》中有一个比喻：有一种药叫做梵天甘露，某些人直接饮用可以去病延年；而另外一些人却不许尝，而只能装在嘎乌盒里挂在脖子上，假如一旦饮用，他们会因身体不适应而死亡。同理，对一部分人来说，如果接受密宗以五肉五甘露为代表的很多修法，对他的修行会有很大帮助；但是，倘若初学者去效仿的话，就不但没有进步，而且会有多种负面影响，因此，这些修法对初学者是禁止的。当有一天我们的境界提高了，能将一切法都观成如梦如幻，没有什么执着的时候，就完全可以利用这种快速推动进步的方法了。当然，只有密宗才有这样的捷径，小乘等宗派不要说直接修持这些修法，甚至连想都不敢想。

那么，初学者应该怎样对待五肉五甘露呢？某些密宗的甘露丸里，有一千多种药材，再加入少许五肉五甘露的成分，这样制成的甘露丸，初学者就可以接受。当然，如果初学者仍然觉得厌恶，也可以不接受，只要内心对这种方法不排斥，不产生邪见，知道是自己心力不足，境界太低所造成的也就足够了。

密宗里面清楚地讲到：初学者不能做瑜珈师的行为，瑜珈师不能做成就者的行为，成就者不能做佛的行为。作为初学者，应老老实实地从人身难得、死亡无常、轮回过患等修起，并严格地守持戒律，这样才可能有进步。

那么，区分初学者的标准是什么呢？简单地讲，如果某人在服用了一种普通人吞下就会立即死亡的剧毒以后，不需要其他手段，仅仅凭借他自己的修行能力，就可以轻松地将毒性转化，身体毫发无损，这样才算是超越了初学者的境界。大家可以比照这个标准来衡量自己，如果自己达不到这个境界，行为上就应该格外谨慎！

什么样的人可以真正接受五肉五甘露呢？就是超越了初学者境界，却还没有达到最高境界的中上等修行人。藏密中讲过，停留在此阶段的人，利用这个修法可以增进修行的力度。

然而，有些人因为不了解密宗，故而对密宗接受五肉五甘露等一系列修法产生误解，甚至大肆批驳。

还有，密宗的本尊分寂静本尊和忿怒本尊两种。对于寂静本尊，大家都可以接受；而对于愤怒本尊，不懂的人就自以为是地认为那是外道的神灵，不应该是佛教所供奉的对象。事实上，无论是寂静本尊还是愤怒本尊，其本质都是佛的智慧显现，二者之间没有任何差别。譬如说，以纯金塑造的一座佛像，大家都会以欢喜心顶礼膜拜，而同样以纯金打造的魔鬼形象，很多人都会怖畏反感。其实，二者用的材料都是纯金，只是外形不同而已，本质是相同的。同样，寂静本尊和忿怒本尊也是相同本质的不同外观，实际上都是如来藏的智慧显现。

显宗也承认如来藏，认为它是光明的、空性的，却没有提到如来藏可以有形形色色的显现。而从密宗经典中却可以了解到，如来藏是一切万事万物的本性，在凡夫的境界中，显现为不清净的世界；对证悟者来说，如来藏的显现就是佛的坛城——寂静本尊和愤怒本尊。

那为什么本尊的外表不一——有寂静、有愤怒的呢？这是为了度化一些特殊的众生。本来魔鬼也可以用菩提心来调伏，释尊成佛的时候，就是以慈悲菩提心调伏魔军的，不过，只有具备佛陀那样的能力之后，菩提心才可以起到应有的作用。针对有些很厉害的，前世福报非常大的大力魔鬼，利用菩提心就很难调伏。因为他的福报因缘，有些是嗔恨心所致，有些是恶愿成熟才变成现在的样子，故而与出离心和慈悲心的关系不大，要调伏这些魔鬼，一定要显现愤怒金刚的形象才行。

按照正宗的密宗生起次第的修法，如果要修十天的话，则前七、八天修寂静本尊，到最后两、三天还需要将所有的寂静本尊转为愤怒本尊来修，有些人甚至一开始就修愤怒本尊，因为愤怒本尊的修法历来障碍很少，而在修寂静本尊时，处理不好就时常会遇到魔障，因此，修愤怒金刚比修寂静本尊成就快。

从外表上看，愤怒金刚比一般的魔鬼还要凶恶，如果不懂其内在涵义，也许会被大家当成邪魔外道的鬼神。比如说，在愤怒金刚和护法的背后，都有熊熊燃烧的火焰，而寂静本尊的背后却是白光。实际上，这里的火焰，代表佛的智慧。如同火可以燃烧一切一样，智慧也可以斩断所有的烦恼，所以用火焰来表示智慧；还有，在愤怒金刚的手里捧的不是钵盂，而是天灵盖，天灵盖里面装的也不是水果、五谷等善妙之物，而是红色的血，这又是什么意思呢？血代表贪心，贪心又是堕落恶趣的主因。如果将血喝掉，就表示彻底消灭了对轮回的贪心。

灌过顶的人，可以看一些密宗的书，以便进一步全方位地了解密宗的内在意义，倘若仅仅因为自己的无知，单从外表上进行判别，进而批驳密宗如何如何不好，这种做法非常愚蠢。密宗的修法十分殊胜，对一个真正的修行人来说，其快速推翻执着的作用，是显而易见的。

3、现今存在的问题

虽然目前学密的汉地居士对上师三宝以及密宗的信心相当充足，但因许多人不具备辨别取舍的能力，只要一碰到自称是善知识或者活佛的人，就蜂拥而至、盲目依止，为此也出现了很多问题，而且对藏传佛教、对密宗也带来了很多不良影响。

究其原因，问题是出在这些居士身上——首先，密宗要求，在依止上师之前，一定要用十二年的时间去观察，可他们没有经过观察，就盲目地胡乱依止；其次，密宗强调，一旦依止了上师，接受了密法的灌顶，则即使传法之人行为不如法，也只能选择远离，而不能肆意诽谤。然而，许多人不但没有做到第一个要求，也违背了第二个要求。这些行为实际上已经背离了密宗的观点，所以会导致个人修行的毁坏，同时对密法也造成了恶劣的影响。

目前，时常我们可以在一些书籍和网络上看到有些别有用心的人故意收集或假造这方面的资料，以达到摧毁藏传佛教的目的。有些不了解密宗或对密宗有看法的人，也试图通过各种各样的手段来中伤、攻击藏传佛教。我认为，这种做法都是没有任何意义的。

首先，在今天这个社会环境里，出现个别人的行为不如法，是在所难免的，但是，某些个人的行为并不能代表其所在的集体，而且，利用个人的错误来诋毁其所在的宗教，这种说法能成立吗？不仅藏传佛教，哪怕在汉传佛教或其他社会上的团体中，其成员也是有好有坏，我们能不能因为某个和尚的做法不对，就认定汉传佛教不正确呢？显然不成立。人的行为不端，只能代表个人的问题，并不是教派的问题，更不是佛教的问题。

当然，个别人不能接受，是很自然的现象，因为不了解，所以反对也情有可原。古往今来，这种情况也一直在发生。我们也知道，出现这类现象，也是很难免的。任何一个学说、宗教或新生事物在产生之时，都不可能不受到质疑，包括很多科学的观点也是如此。比如相对论，到如今仍存在许多争论；还有，针对量子力学理论，包括爱因斯坦与玻尔也进行了长时间的辩论，到最后，大家也不得不接受。

同样，在大乘佛法刚刚面世时，小乘的许多学者群起而攻之，说大乘佛教非佛说，是龙树菩萨自己造的等等，有好多种说法，直到现在，南传佛教很多人还是持这种观点，难道因为他们的不认同，大乘佛法就有问题了吗？禅宗刚刚在汉地传播的时候，包括皇帝、学者，人皆诛之，然而结果又如何呢？如今大家都知道，禅宗是非常了不起的法门，成就了多少高僧大德啊！

当然，密宗也不例外，在一千多年间，藏传佛教一直只是在西藏这么一个小范围内传播，现在却自然而然地开始遍布全世界，这不是没有原因的，我们并没有像某些宗教那样用很大的力度去传播，然而，在短暂的时间当中，其传播范围如此之广，的确是因为其自身所具有的优势所致，否则，具有科学头脑的西方人能盲目地接受吗？

如今有人经常争论，说某某老和尚反对密宗，某某法师排斥密宗等等，我想，无论是和尚也好，法师也罢，他们反不反对不是问题，关键是反对得有没有道理。仅仅因为有人反对，就扬言要把某个教派一棍子打死，是非常荒唐的话。

我曾经看过一本书，叫做《菩提树下的诱惑》，可能是一个不信佛教的人写的，内容都是揭露

汉地假和尚与假尼姑的丑闻或毁谤有些僧人的，但我从来不认为这是汉传佛教或汉地僧众的问题，本来这本书的内容不一定全部真实，充其量只是极个别僧人或假僧人没有学好，戒律不清净而已，与汉传佛教根本没有关系。我认为，这些攻击者的想法，都是违背真理的相似逻辑，不符合真正的逻辑，因此，我们一定要用正确的态度去对待任何一个佛教的宗派。虽然我没有证悟，但密宗方面的知识还算是懂一点，所以我认为，有些人在根本不了解密宗真实含义，也不进行深入研究的前提下，一看到密宗的双修、五肉五甘露等字眼，就大肆污蔑、驳斥，是很容易犯谤法罪的。若将密宗的双修，理解为男女之间的性交，并随随便便地妄加评论，就是根本没有懂得其真正含义的表现，我们只能对此深表遗憾。假设是不信因果的人说什么，我们也管不了，那是他自己的事情；但如果是真正的佛教徒，是虔诚相信因果的人，就千万不要随意毁谤密宗！若对密法没有兴趣，你可以不学，但绝不要毁谤，那样会造下非常严重的口业，来世也必定会感受苦果。

本身，享用五肉五甘露，在密宗是不能随便公开宣讲的，这些修法非常讲究次第，但现在有些不负责任的人已经把它搞得乱七八糟、一塌糊涂了，所以网上什么胡言乱语都有，说得很难听。

我还听说，当今有些所谓学密的人，竟以欺骗的手段宣称：“你要是跟我双修，你就会解脱”云云，此处我有必要说明一下，使大家能有一个正确的了解：如果你们以后遇到这种情况，一定要知道，说这种话的人肯定有问题，这句话本身也有问题，这绝对不是密宗的修法，是在打着密宗的旗号造作恶业。密宗强调，若以密宗的名义杀、盗、淫、妄，这种做法比五无间罪还严重。对此我们一定要有清醒、正确的认识，千万不要盲目地迷信这样的人和这样的话，这一点相当重要！

(五)尽管全家人看法各异，但其中最年长的老人认为，既然只是蛇的形象，为什么还要拉出绳子说这不是蛇，并作出自己不害怕的样子呢？这样做很可笑，没有任何必要！

这就代表了大圆满的观点。大圆满不需要观想，不专门念咒，不强调修气脉明点，也不强调五肉五甘露的修法。其证悟的境界中没有什么好修的，修行不修行、证悟不证悟都是执着，根本不必理会这些事情。

要知道，密法的修行包括肉体与精神两种，二者之间也有着密切的联系——如果着重修持肉体，可以控制人的精神，将精神提升、净化，达到证悟的目的；假使忽略肉体的气脉明点，而重点修精神方面，同样能修成金刚身，二者有异曲同工之效。当然，精神也分很多层次，虽然宏观来说叫做精神，但不是心理学层面所谓的精神。在佛教当中，精神又分智慧和意识两个层面，其二是截然分开的。大圆满的修法，是只修智慧而不要意识。然而，在显宗的传承中，却并未提及这些修法，只是单方面地抓空性，从来不提修金刚身，这可以说是显宗的一个缺憾。在这一点上，藏传、汉传的显宗都一样欠缺。

为什么显宗会有这个缺点呢？原因是显宗修行者自身的根机就只适合修这种法，假如法太高了，这些人心里会不接受，反而起不到作用，所以，佛陀因材施教，为不同根机的人传授了不同层次的法。

大圆满修法为什么不修以观想为主的生起次第，也不修气脉明点等有相的圆满次第呢？对真正证悟了大圆满的人来说，这些都是多余的，都是一些造作的弯路，根本没有抓住核心，只是间接地起到一些作用而已，所以其他教派需要用很多迂回的方法。大圆满在这个基础之上，拥有更好的诀窍，在抓住了精神的实质、核心——如来藏以后，就可以将分别念彻底断除，这也叫做直指人心(禅宗也会这样说)，这才是大圆满的修法。所以，在正宗的大圆满修法中，不强调生起次第与有相圆满次第的修法。不过，因为圆满次第有两种——有相圆满次第与无相圆满次第。大圆满本身，就属于后一种——无相圆满次第。

大圆满的修法很简单，因为它是针对上根利智根机的法，某些部分有点像禅宗。不过，与禅宗不同的，就是在证悟大圆满之前，还需要种种有相的方法，只是在证悟之后，很多修法就成为多余的了。

修持大圆满不仅可以达到生起次第、圆满次第的结果，而且还要更胜一筹，但是，如果时机不成熟，宣讲大圆满反而容易让人走偏，就像禅宗一样，经常讲不执着，许多人听了以后，就既不放生，也不念佛了，因为这些都是“执着”啊！这样就出现了很多问题，所以，大圆满的具体内容现在不讲，以后可以慢慢学，如果连前行都没有修好，讲再高的法也没有多大用处。

假如你们以后要学，就一定要学正宗的密宗，而真正的密宗，全世界只有藏传佛教才有。藏地很多倾其一生来修行、研究、学习密宗的老一辈修行人，才是密宗的真正持有者。如果他们都不懂密宗的话，那这个世界上就没有人懂了。如果将来有机会，你们当中灌过顶的人，一定要学无垢光尊者的《七宝藏》，麦彭仁波切的《大幻化网》(堪布索达吉已经翻译出来了)等密宗的精典论着。当然，没有灌过顶的，要在灌顶之后才能参阅，这样才比较如法。不过，在灌顶之前，一定要了解关于灌顶和金刚上师方面的常识，这些内容，在《慧灯之光》和《普贤上师言教》中都有介绍。

●太虚大师对密宗双运、降伏及五甘露等密法的认同，启示我们不可以表相论定佛法！

太虚大师在《佛理要略》中说：“‘总持’即陀罗尼义。普通指陀罗尼为咒，是取狭义。然陀

罗尼义实甚广，如法陀罗尼、义陀罗尼、忍陀罗尼等。此中所明一切法大陀罗尼，即指陀罗尼中之大陀罗尼也。非但指密宗之咒，——密咒中有是大陀罗尼，亦有仅为一事一用之小陀罗尼。一切法皆大总持义，如天台圆教一色一香皆法界义，贤首圆教事事无碍法界义，皆任何一法包一切法，等于密教大陀罗尼。何以故？如云随拈一法皆为法界，今拈一纸亦即摄一切法；盖任拈一法既皆法界，则一切法皆不能出此法界外也。又如事事无碍，则任何一事物即一切事物，一切事物亦即一事物，即境即心，即身即佛。此一切法大总持即大乘之妙用，融会前二而成就。前二为体与相，此即为用。又所谓大总持，谓一众生即一切众生，一切众生即一众生，一刹那即无量劫，无量劫即一刹那等。明此则更无空界时劫拘限，速疾圆成佛果，普度众生之大用。如是大乘法三义甚深甚广，今为初学粗略而谈，广如性、相、台、贤、禅、密各宗义中说。例如密宗，也不过发挥此法法皆大总持之妙用；欲界特盛之贪莫过淫欲，最重之恶莫过忿杀，——欲界魔所恃以害修行人的极凶工具亦莫过淫杀，而无上密宗即以淫杀为大修行法，则魔失其恃而即魔成佛矣。最狠毒之鬼亦成近卫，最污秽之物亦成上供，可谓极乎烦恼即菩提之能事；然亦实现此‘无法非大总持’之功用耳。若知佛是干屎橛，道在屎溺，则更何足怪哉！”

慈诚罗珠堪布：慧灯之光五 《修心八颂》讲记之一

藏王朗达玛毁灭佛教之后，佛法再次弘扬的时期，称为后弘期。后弘期刚刚开始的时候，以阿底峡尊者为代表的很多名震四方的大成就者、班智达纷纷到西藏弘扬佛法。在他们弘扬的佛教当中，有一个嘎当派。

嘎当派分新旧两种。所谓旧嘎当派，是指宗喀巴大师尚未创立格鲁巴之前，在几百年间流传甚广的，由阿底峡尊者传下来的法脉，称为旧嘎当派。

旧嘎当派也分为两派，一个为经论派，经论派主要强调大乘佛法的理论；另一派为诀窍派，该派着重于修法。

新的嘎当派也叫格鲁派，是由宗喀巴大师创立的。

在旧嘎当派当中，涌现了很多着名的修行人，直至现在，他们都是藏传佛教中举足轻重的传承上师，是所有修行人的模范与榜样。他们为后人留下了很多非常珍贵，并具有巨大加持力的修心论典，我们今天所讲的《修心八颂》，就是其中之一。

去年我们讲的《修心七要》，也属于旧嘎当派的论典。这两部论典都是以菩提心为主题的。这次讲的《修心八颂》虽然字面上不是那么广，但也是非常重要的修法，再加上我有一个很好的《修心八颂》的传承，也很愿意与大家分享，这就是讲《修心八颂》的原因。

《修心八颂》虽然只有八个偈子，但在藏传佛教当中却享有很高的地位。因为它是由非常有名的成就者——朗日塘巴尊者，将自己的修法精华归纳而成的，具有窍诀性的论典，藏传佛教的每个修行人都很重视。

作为大乘佛教徒，我们首先一定要修的，就是菩提心。而菩提心的前提，又是出离心。

本来凡夫就有一种与生俱来的自私心——我执，再加上西方文化，以及某些精神糟粕的影响，使现代人的自私心更加巩固、强化——一切所作所为，都是为自己着想。为了自己的生存、自己的利益，任何事情都敢不择手段、不计后果地去做。

在这种环境当中，要找出一条真正的大乘佛法之路，是相当不容易的，所以，我们在修菩提心上面一定要下功夫。只有这样，才能成为一个真正的大乘修行人。

目前很多人，都在学《入菩萨行论》和《菩提道次第广论》，这两个宝典里面所讲的，都是菩提心。《入菩萨行论》从头到尾都在强调菩提心；《广论》分为上士道、中士道、下士道三部分，上士道就是修菩提心。

我们千万不能忘记，无论修什么法，都不能离开菩提心。如果没有菩提心，密宗的生起次第、圆满次第就不能成为解脱道。要使生、圆次第成为解脱道，唯一的诀窍就是拥有菩提心，这样生起次第等等才会发挥作用；离开了菩提心，生起次第、圆满次第、大圆满就已经名不副实了。当然，我们本来也不会修生起次第、圆满次第与大圆满；即便我们会修，如果缺少菩提心，也无法修成。菩提心的重要性我们已经翻来覆去地讲了好多次了，《入菩萨行论》的第一品讲的都是菩提心的功德、菩提心的重要性，因为这是一个很关键的问题，如果想成佛或者做一个大乘修行人，就不能离开菩提心，菩提心非常重要！

今生能遇到大乘佛法，是非常不容易的！虽然我们仍有贪、嗔、痴等烦恼，以及很多不好的陋习，但我们遇到了大乘佛法，并极其向往菩提心和大乘的成就，这种来之不易的机遇，使我们的人生变得非常完美、圆满而有意义，所以我们一定要珍惜。

菩提心说起来很简单，真正要修起来，就不是很容易的事情了。比如，偶尔拿点比较重要的身外之物去布施别人，或者在两、三天当中去医院当义工照顾病人等等，我们都可以做到，但这还不是菩提心。要修出真正的菩提心，有一定的难度，但是再难，我们也要克服困难去修，力争减少自己的自私心。

当我们把自私心抛弃或减少以后，是不是就很消极——什么都不做，更不去发展自己的事业了呢？当然不是！上次我们也提到过，佛陀在大乘佛法里也一再提及，菩萨学“十明”或者“五

明”，就是为了度化众生；我们发了菩提心，也照样需要工作。只是在工作与事业的奋斗方向方面，应该作一些取舍。

比如说，在没有修学大乘佛法以前，一个生意人是为了自己与家人的生存而做生意，自从菩提心生起来以后，他照样可以做生意，但是在动机上就有了很大的改变，从此以后不是为了自己的生存，而是为了众生挣钱。只要做好了取舍，菩提心跟日常生活与社会发展不但没有任何冲突，而且是一种能够推动人类社会发展的，完美、伟大的思想。

无论在家人还是出家人，都可以修菩提心。在家人和出家人的不同，只是外表与一些行为标准上的不同，在思想上与一些修法上，在家修行人与出家人不应该有什么区别——出家人修什么，在家人也同样可以修；出家人思维什么，在家人也照样可以思维，不管是菩提心，还是人身难得、死亡无常、自他相换、自轻他重等等，在家人都可以和出家人一样地修。

现在转入正题，开始讲《修心八颂》：

愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，
时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。

这句话是告诉我们，应该怎么样来看待所有的众生。《入菩萨行论》当中也特别强调过，譬如说，我们发了菩提心，发誓度化众生，要为众生作出奉献，但众生是不是我们的负担呢？不能这样看！我们应该把每一个众生、每一个生命像如意宝一样地看待。

如意宝是什么样的东西呢？生活在现代社会的人都没有听说过哪个国家，或哪个考古学家发现了如意宝，就像现在世界上每天都有很多生命，很多动物、植物在绝种一样，如意宝也像恐龙一样不复存在了，但是，历史上曾经有过如意宝。

在佛没有出世的时候，众生没有听闻佛法的大福报，但他们有比听闻佛法的福报小一点的福报，就是拥有如意宝。如意宝是一种宝石，如果供奉、祈祷它，就会心想事成。无论是长寿、健康、发财等等，任何一种需求，如意宝都能满足。

我们为什么要把众生看作如意宝呢？因为有了众生，我们就可以做一件伟大的事情——成佛！有众生我们才可以成佛，没有众生我们就不能成佛。

譬如说，菩萨的所有行为，可以归纳为六度。六度的第一个就是布施，布施包括法布施、财布施和无畏布施，因为有了众生，这三种布施我们才能完成；如果没有众生，那怎么布施呢？法布施——给谁讲法？无畏布施——救什么生命？财布施——施舍的财物给谁？任何布施都不能完成；

持戒也是同样，在大、小乘的佛经里，讲了很多很多的戒律，但佛说过，所有戒律中最重要的戒律，就是断除伤害众生。如果众生都不存在，这个戒律怎么守？没有办法守！

然后是忍辱，有了众生我们可以修忍辱，如果世上除了自己一个人以外，没有任何一个生命，我们有没有办法修忍辱？没有办法！精进也是一样，为了自己的解脱再努力、再精进，都不是成佛之因；六波罗蜜多的最后两个，是禅定与智慧，如果离开了菩提心，这两个也不是大乘佛法，不是成佛之因。菩提心也是一样，大乘佛法的核心就是菩提心，因为有了众生，我们才可以修菩提心、发菩提心，如果没有众生，就根本没有办法修菩提心。有了众生，我们才可以学大乘佛法，我们在众生身上获得的利益是非常非常大的，但众生从我们身上得到的利益却很小很小、微不足道。

譬如我们放生，从表面上来看，是我们在度这些众生，利益这些众生，而不是这些众生在利益我们，所有人的概念都是这样，但从实际的利益上来看，我们所放的这些生命给我们带来的利益，或者说我们从他们身上所获得的利益，却远远超过了这些众生从我们这里所得到的利益！

为什么这么说呢？这个道理大家基本上都知道，这些众生在我们身上得到的直接利益，就是我们救了他们一命。在世俗生活中，救命当然是所有恩德当中最大的恩德，但是，如果只是救命而没有什么佛法上的利益，就只是救一次命而已，从整个生命轮回来说，也不是那么重要的事情。他下一次投生到哪里？我们还能够救吗？没有办法！另外，我们通过给他们念经等等，在他们的心里播下解脱的种子，这当然也是一个很大的利益，但我们发菩提心所获得的资粮，却远远超过了这些众生所获得的利益！如此看来，实际上不是我们在利益这些众生，而是这些众生在利益我们，这是一个很简单的道理。

世俗生活中很多情况都是这样，一个很善良的人去做一件善事，譬如去照顾病人，或者去帮助有困难的人。从表面上看，是这个人在利益这些众生，并不是这些众生在利益这个人，但从因果的角度来说，这些善因肯定会带来善报，这个人所获得的利益，远远超过了众生从他身上所获得的利益。

比如，前几年发生海啸的时候，很多善良的人到现场去救了无数难民，从医疗、生活、安抚等方面，给难民带来了一定的帮助。从表面上看，是这些人在拯救、利益这些难民，而不是这些灾区的难民在利益这些人，但从因果的角度来说，他们对这些难民所做的一切都不会白做，虽然不能在当下看到什么回报，但这些因果永远都会存在，他们必将得到千百万倍的回报！所以说，实际上是灾区的难民在利益这些帮助灾民的人。这是一种自然规律，不是任何人的安排。

作为初发心的大乘修行人，虽然我们已经发愿要度化一切众生，但由于我们目前的修行还没有到位，所以对众生的利益还不是很大。我们千万不能认为，我是发了菩提心的菩萨，我正在度化众生，我已经很了不起了，芸芸众生中我高高在上，众生都是没有出息的愚痴者，是我拯救的对象！觉得自己像救世主一样。要知道，在无形当中，实际上是这些众生在帮助我们，这些众生带给我们的利益，已经远远超过了我们对他们的帮助，我们对众生做的这些事情都不足挂齿、不值得骄傲，这些众生才是我们的救星。这样思维以后，我们的贡高我慢、骄傲自大一下子就会遭到重创。

当然，众生度我们，是建立在我们发菩提心的基础上的，这一点是我们自己的功德，如果我们不发菩提心，这些众生也不会给我们带来这些利益，这是善有善报的结果，也是佛陀在大乘经典中对菩提心赞叹不已的原因。有了众生，我们才可以做一件非常殊胜的事情——积累无穷无尽的资粮，所以，我们应当把众生当作如意宝。

你们不要认为：没有众生我也有办法积累资粮啊！我可以在自己家里供曼荼罗，供曼荼罗不是也可以积累资粮吗？但是，我们不要忘了，供曼荼罗的前提，仍然是菩提心。在具备菩提心的前提下供曼荼罗，才能积累资粮，离开了菩提心，就没有什么功德，佛菩萨绝不可能缺少我们曼荼罗上的那么一点点粮食。

菩提心从哪来呢？我们一般认为，就是我们自己发起来的，但实际上不是这样，没有众生，我们就无法发菩提心，所以，大乘佛法的要求，就是要把众生当作自己的父亲、母亲、如意宝等等来看待——因为有众生，我才有修行大乘佛法的机会；因为有众生，我才有成佛的机会，众生给我了一切！我给众生了什么呢？即使我们在不求回报的条件下去放生，也只是给了他们第二次生命，重新让他们回归大自然而已。我们不能认为人类可以主宰一切，人类是非常了不起的，人类可以征服一切……实际上我们什么也做不了。

我们可以想象，即使我们今天真正获得了如意宝，又能怎么样呢？只有一辈子享用不完的物质财富等身外之物，除此以外，如意宝既不能让我们成佛，也不能给我们菩提心、出离心，但是，众生却给了我们发菩提心的机会，成佛的机会。

按照世间的常规，如果某个众生对自己有非常大的恩德，而我们却心安理得、毫不在乎，这种忘恩负义的做法，世间人都会嗤之以鼻。佛教更是一直都强调、提倡感恩的观念。

对谁感恩呢？我们不能分什么种族、类别等等，而是对所有众生感恩。修菩提心首先是思维众生的恩德，然后就是要去感恩、报恩。我们今天走上菩提道的推动力，就是来自于感恩，而不是某些哲学和宗教所说的“第一推动力是某某某”。如果没有感恩的理念，我们就不会有动力，所以感恩非常重要。因为有了感恩的观念，我们才会发誓成佛，才能走上正规的大乘佛法之路，而不会脱离大乘佛法的轨道，所以，我们要把众生视为比如意宝还要珍贵的宝贝。这样才能成为一个大乘修行人——既可以发菩提心，又没有傲慢心，这是非常重要的。

以前有个学气功的人告诉我，他们修到一定层次的时候，就把芸芸众生观想在自己的下方，并培养这样一种心态：“他们是毫无功德的，我才是最了不起的！”也许他们就是在这样的心态中完成一些修炼过程的，但大乘佛教徒却万万不能这样。

以前的修行人在证悟以后，不但是对自己的上师感恩，对众生感恩，而且对自己学佛、证悟的地方也感恩。

一百年前有个叫竹钦仁波切的修心人，他就是这样。他上师所在的地方叫“弟果”，他证悟的时候，在着作里写道：“顶礼弟果的山、弟果的水！顶礼弟果的狗！因为有了弟果这个地方，我的上师才会在这里传法；有上师传法，我才有修行的机会；因为我修行了，所以今天才能开悟。”

不仅仅是一个成就者有如此感受，我只是举了其中的一个例子而已，很多的高僧大德都有这样的感觉。当他们开悟的时候，生起菩提心的时候，或者是生起大圆满智慧的时候，当下便对一切感激万分，他们才不会认为“我很了不起，我现在有菩提心了，我现在有智慧了”，而会回过头去看，这些是从哪里来的？是谁赐给我的？是谁给我创造了这样的条件？然后便生起感恩戴德之情，并迫不及待地准备去报恩。

我再举一个世俗的例子：前几年有几个人开车去西藏，只是到珠峰脚下所有游人都可以抵达、观光的地方逛了逛，根本没有登上珠峰，却回去宣称：“我们征服了珠峰！”征服什么呢？那是所有人都可以轻而易举地开车上去的地方啊！他们的心态就是这样。

与此形成鲜明对比的是，真正第一个登上珠峰的西藏人在接受电视台采访时，记者问他：“你是第一个征服珠峰的人，你是不是觉得很光荣？”他回答道：“不能这样说，人类是永远不能征服大自然的！与此相反，我非常感谢珠峰，正是她的宽容，才让我有机会趴在她的肩膀上看这个世界！”前后二者迥然不同的心态，也暴露出当事人内心的浅薄与成熟。

所以，当自己的某件事情成功以后，我们不能认为：“因为我很了不起，所以才成功了”等等，而要知恩图报，感谢给我们创造条件的人或者大自然。

以前西方人认为，人类可以征服大自然，并不计后果地、过度地开发能源等等，现在意识到人类即将面临无法生存的困境之际，才开始提倡“环保”的概念，这已经是一个没有办法的办法了，但古人却不是这样，他们认为，大自然对人类有一定的恩德，因为她给人类提供了生存的环境，所以他们也很爱护环境。如果始终都对整个人类社会，包括大自然有着感恩之心，我们也不会随随便便去破坏大自然，环保意识自然而然也会加强。

作为大乘佛教徒，我们永远不能有征服大自然，征服某些国家、某些民族或某些人的想法，而要感谢大自然，感谢所有的众生，因为有了大自然和众生，我们才能完成一个伟大的事情——发菩提心、证悟空性！

有了感恩的观念以后，该如何报答众生呢？是不是说声谢谢你们，或拿些钱来回报他们呢？都不是！唯一的报恩方式，就是给每个众生指一条光明的道路，然后让他们自己走。以现代人的口吻来说，这是“最科学”的方法。

　　愿我交往何人时，视己较众皆卑下，
　　诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。

这句话是告诉我们，无论在任何一个地方、任何一个时间，跟任何一个人相处的时候，应该保持一个什么样的心态。

世间人在这些情况下，会是什么样的心态呢？譬如，无论事业上也好，学习上也好，如果别人比自己强一点，就会嫉妒、不高兴；如果别人与自己不相上下，就会想方设法超过他；如果别人不如自己，就会寻机侮辱对方。刚刚相处的时候，不一定立即看得出来；时间久了以后，这些心态就会慢慢出现。凡夫基本上离不开这样的心态。这不是我说的，而是佛说的，佛经上多次提到这一点。

但是大乘佛法却告诉我们，在和任何一个人相处的时候，要发自内心地认为，在所有人当中我是最底层的人，我不如所有的人。为什么要这样想呢？这样我们就不会有骄傲自满的心态，才不会去欺负任何一个生命。

不过，这种心态必须发自内心，而不是矫揉造作的，倘若心里自以为了不起，却表面上说自己是最差的、最弱的，只是虚伪地做个样子给别人看，就不符合大乘精神。

所有的生命，包括蚂蚁、蚯蚓等等，对我们的恩德都是很大的，虽然也许在这一生当中没有给我们带来什么，但在整个生命轮回当中，这些蚂蚁、蚯蚓等等却给我们带来了无穷无尽的利益，而我们又是怎样对待这些众生的呢？在流转轮回的多世累劫当中，我们有些时候是去杀这些众生，有些时候是去骂这些众生，伤害这些众生，偷众生的东西等等，就只会这样对待他们，而不会有其他作为，哪怕只是在这一生，我们也伤害了很多很多的众生。

汉地的学佛人很多都不是从小就开始学佛的，除了一些小孩子以外，都是半路学佛的，虽然在此之前，我们不是什么屠夫、妓女，但现代人的生活，却总是跟“点杀”等残忍字眼连在一起的，即使现在我们也学佛了，听了很多法，学了很多大乘知识，但我们现在有没有菩提心，有没有证悟呢？如果什么都没有的话，我们不是最差的又是什么呢？

我们才不能认为，因为我有钱、有权、有名，所以不是最差的！现代人就是这样，有了一点钱、一点权、一点学问，连走路的方式都不一样了——趾高气扬、不可一世，大乘佛法最反感的就是这些做法，有了这样的心态，就永远也不会成为一个修行人。

名利、金钱到了关键的时候，能起什么作用呢？你们可以想想，全世界最富有的富翁倒在病床上的时候，会是什么样子？他的钱可不可以帮他解决什么问题呢？根本无法解决！那个时候，他和最贫穷的老百姓所面临的都是一样的，名利、金钱等等，只是一套用来欺骗我们的骗术而已！

这次世界佛教论坛的主题词——“和谐从心开始”说得很好，一切就是从心开始的。中国联通的广告词——“沟通从心开始”也是这样，沟通也是从心里开始的，如果心与心不沟通，心与心不和谐，表面的沟通与和谐实际上都是虚假的、骗人的，这些骗局不但对整个生命没有好处，而且还会导致很多的不利因素。

虽然大乘佛法并不是说什么事情只是心里想想就可以了，仅仅将菩提心停留在口头上或思想上，而没有实际的行动是不行的，但真正的菩提心却不在于外表，而在于内心，第一步一定要从心里开始，之后才是外表上的实际行动。没有发自内心的一举一动，都是虚伪的，整个佛法都不欢迎、不提倡这一点！

当然，我们上次也讲过，在实际行动上，也是有过程、有次第的，不是今天发了菩提心，明天就要把身体也布施了。

有了内心的愿望以后，行为方面能做多少就做多少。佛也没有要求我们一定要度化所有生命，这个佛也做不到，我们更做不到！但是，如果有了这样的心，根据自己的力量去利益众生，就基本上达到了佛的要求。

大乘佛法的宗旨，就是真心实意、全力以赴地服务于所有生命——不是全人类，而是所有的生命！这也不是说，从今天起，大乘修行人就不能为自己做任何事情，不能吃好的东西，不能穿新的衣服，不能住舒适的房间，全部都要过原始生活，佛没有这样要求我们，即便是要求了，我们也做不到。佛要求我们，在衣食住行等基本生活方面，不需要太大的投入。只要有了利益众生的发心，基本的、朴素的生活条件自然而然就会具备。不仅如此，如果我们的力量、精力没有投错方向，不但自己的事情会成就，众生的事情也会成就的。

从有史以来到今天，全世界的人都在追求金钱、名利，或者子女、前程等等，但是每个人却最多只能得到一个临时性的结果——短暂的幸福、健康、升官、发财等等，然而，当他们离开人世间的时候，却不是开开心心、心满意足地走的，而是在心不甘、情不愿的前提下，死不瞑目地走的——他们最终失败了。因为他们的力量投错了方向，所以最后也不会有任何结果。就像投资商投资错了，最后一无所获一样。投资商的失败只是钱收不回来，这没有太大的问题，而我们所投入的，却是生命与毕生的精力，假如我们投错了，就是惨重的损失，巨大的失败！

最新研究资料发现，人类吃了半个多世纪，并认为是最有营养价值、最了不起的肉啊，蛋啊等等，原来是一些潜在的健康杀手，是导致现代文明病的巨大顽凶。令人深思的是，为了人类的这种错误，无数的动物却付出了生命的沉重代价！

现在很多人开始从原来的幻觉中慢慢苏醒过来——不能把健康、发财等等作为生存的意义，不能把努力的方向搞错了。佛教徒在这方面，应该是走在前列的先锋，因为佛在两、三千年前早就告诉了我们这一点。

如果把我们的力量——慈悲心与智慧一点一滴累积起来，最后一定会成佛！佛是智慧的顶峰、慈悲心的顶峰，达到这样的顶峰，是任何人都可以做到的。

前几天我们之所以把“生存的方式和生存的意义”当作一个专门的课题来讲，就是为了告诉大家，我们的精力不能投错。错误的投资是没有回报的！

这不是我告诉你们的，而是佛告诉我们的，佛给我们指点的路，就是这样的。除了佛以外，世界上没有任何人能说出这样的话。

人类有史以来，没有一个人是跟自己斗争的，都是两个教派、两个国家、两个种族相互之间的斗争，我们要尊重佛，向佛学习，往佛的方向走，就不能往外斗争，而应当挑战自己、战胜自己——杀掉我们的自私心，铲除我们的烦恼、我慢、我执。《入菩萨行论》里面有很多这样的内容，佛就是这样告诉我们的。

作为凡夫，我们不可能一下子就把自私心、我慢、我执等清扫得干干净净，但至少应当有所进步，当出现一些坏念头的时候，就要马上意识到：这是不好的想法，我不该有这样的念头，我的想法是错误的！我不是什么了不起的大人物，有一点钱、有一点权、有一点名利，都没有什么了不起，金钱、权利、名望，都是合合离离的身外之物，没有一个会永远属于我。如果因为这些东西而傲慢，我们就堕入了无明的网。要想真正做一个大乘修行人，就要这样严格要求自己。

虽然很多世俗人也很不错，看见一些穷人生病了，就掏出钱给别人看病，电视台、报纸等各种新闻媒体也会连篇累牍地报道，大家都觉得这个人很了不起，当事人也觉得自己很了不起，但大乘佛法却不是这样，后面也会讲到，所有的行善——舍己为人、助人为乐等等，都应当在不为人知的情况下悄悄地去做，如果做一点点好事，就马上大肆宣扬，做很多自我宣传，把新闻媒体都找来，召开记者招待会等等，就只是一个徒有虚名的外表。

大乘佛法反对这些做法。做事情就要实实在在去做，做了以后，也不能认为自己很了不起，因为其他人做不到，只有我才做得到，如果这样，就不会有菩提心。

小乘的经书里面也提到过这一点。主修小乘的南传佛教，到现在都十分强调修四禅八定。小乘的止观修法，也即修四禅八定。当禅定修到非常好的阶段，即修到色界四禅的时候，如果突然间冒出一个念头——只有我才有这样的禅定，其他人都不会有这样的禅定，我是很了不起的——坐禅者的心相续立即就像一条河被搅浑了一样，这个禅定从此以后就是烦恼定，会变成没有用的东西。既然连小乘佛法都是这样要求，大乘佛法就更不用说了。

发自内心地服务众生，是我们的义务，做一点利益众生的事没有什么了不起的。就像从传统的角度来讲，父母抚养儿女是天经地义的义务，谁也不会觉得自己很伟大一样。我们第一天进入大乘佛法行列的时候，就发誓要度化一切众生。既然要度化一切众生，那我们今天做一点利他的事，也是理所当然的事情，没有什么值得夸耀的。

我们要把其他人视为最珍贵的人，因为所有众生都对我有恩德，所有众生都是好的，只有我才是不好的，帮助好人是我义不容辞的义务，这样我们才会有度化众生的愿望。反之，如果认为，虽然我有不好的地方，但我也不是一个全方位的坏蛋，这些众生也有不好的地方啊！他们也不是十全十美的啊！我为什么要去帮助坏人呢？这种心态就会阻止我们的菩萨行，破坏我们的菩提心。我们不能去琢磨、思维这一点，如果这样思维，就会生起傲慢心，不会有什么好结果

。众生虽然有不好的一面，但从无始以来，我们一直在观察这些不好的一面，所以至今什么成就都没有，如果我们依旧去观察众生的缺点，就永远不会有什么收获与成就。

发现众生好的一面，我们才会产生感恩、报恩的念头，而报恩的唯一方法，就是成佛，这样我们才会发菩提心，这样的心态既利他、也利己，二利都可以成办，这是一个非常理性、聪明的选择。

我们以前总是看自己好的一面，即使自己有再大的过失，都视而不见、忽略不计，甚至把自己的缺点当成是优点，却非常细致地去观察别人的过失，对别人吹毛求疵，哪怕其他众生有一点点过失，都会绞尽脑汁地去挖掘、去宣传，这样就使我们变成了凡夫当中的凡夫。

我们在轮回当中流转了那么长的时间，但我们却没有任何功德。你们好好想想，从小到大，我们在学校里面读了那么多书，在社会上学了那么多知识，城里人比乡下人所受的教育程度高很多，但我们所得到的教育都是些什么呢？就是为了我们的生活，怎么样去挣钱、怎么样去骗钱、抢钱。

为什么说是骗钱、抢钱呢？学校当然不会直接教我们去骗钱、抢钱，但世界上就只有这么多的资源和财富，如果自己挣到手了，其他人就没有办法拥有，这实际上和抢劫、偷盗没有什么区别，所以，这些知识对我们也没有太大的意义。

除了这些知识，我们还能有什么呢？也许在银行里有一些存款，当我们活在这个世界上，可以吃、可以穿、可以住的时候，我们在学校里学的知识，我们辛苦一辈子挣的钱还是有点用，但是，当我们离开人世的时候，当我们再也不能吃、不能穿、不能住的时候，这些知识、这些钱都没有用了。你们从头到尾、里里外外、从上到下再三地思维，我们能带走的、真正属于我们的是什么呢？死的时候，除了业力以外，无论是所学的知识，还是其他的身外之物，全部都要放弃，没有什么可以带走的。

我们已经在这个地球上生存了这么长的时间，我们的生活条件已经很优越了，但我们还想创造更优越的条件，然而，当我们走的时候，却什么都没有，那需不需要为来世创造什么条件，需不需要为死亡作一些准备呢？这就是一个问题，你们自己回去思维，并把这种思维延伸到所有众生身上——因为我需要这样，所以众生也需要，我必须为众生服务！

这些说起来很简单，你们也会觉得这是很基础的佛教常识，但我在山上待了那么长时间，学了那么长时间，这些常识我一个都没有做好。你们有没有做到？如果没有做到，则即便是常识，我们还是要做啊！所以，我们要从头开始，发自内心地把所有众生当作很殊胜的对境，要珍爱所有的众生！

慈诚罗珠堪布：慧灯之光五 《修心八颂》讲记之二

佛教断除烦恼的方法是很多的，有小乘断除烦恼的方法，有大乘显宗断除烦恼的方法，还有密宗断除烦恼的方法，这些方法的结果基本上都是一样的。

小乘行人证悟阿罗汉的时候，也彻底断除了所有的烦恼障，只是没有断除烦恼障的一些习气——所知障。

什么叫做烦恼障呢？就是由自私心、我执而产生的贪心、嗔心、无明、嫉妒、我慢等等。

为什么称为“烦恼”呢？这有两种原因，第一，当嗔恨心、嫉妒心等念头进入心相续的时候，就会让人很不舒服、很苦恼，所以称之为烦恼；第二，烦恼如果串习以后，就会在阿赖耶识上留下烦恼的种子，到了一定的时候，这个种子会成熟。烦恼种子成熟的时候，肯定会产生痛苦。由于它还会导致下一世的痛苦，因而称之为烦恼。

为什么叫“障”呢？有了烦恼以后，它就不会让我们获得解脱，它是解脱道上一个很大、很严重的障碍，所以叫做“障”。

什么叫做所知障呢？除了烦恼以外，众生还有很多的执着，这些执着阿罗汉也没有断除。阿罗汉虽然没有我执、自私，也没有贪心、嗔心，但是还有一些细微的执着。执着什么东西呢？执着外境、内心，这些执着叫做所知障。

为什么叫所知障呢？有了这样的执着以后，就不能精通、证悟真正的法界如来藏，这是成佛的一大障碍，所以叫做所知障。

我们现在不需要区分什么烦恼障、所知障，只需大概了解一下就可以了。断除所知障，现在还不是当务之急，问题的关键，是要断除烦恼障。

怎样断除烦恼障呢？刚才我们讲了，方法很多：小乘是以回避为主——很多烦恼不敢面对，而是尽量回避，回避以后，就可以减少一些粗大的烦恼，趁着粗大烦恼较少的时机，先通过小乘修法断除细微烦恼，随后，粗大烦恼也就自然断除了，这是小乘断除烦恼的方法。

大乘显宗断除烦恼的方法不是躲避，而是把烦恼转为道用。怎么样转为道用呢？有两种方法，一个是菩提心，譬如说，从小乘的观点来说，我执是一定要断除的，小乘佛法从来不认为“我

执”可以转为道用，所以要断除“我执”，而不会保留“我执”，但是，大乘行人却利用我执来发菩提心——“我”要度化众生，“我”要成佛，“我”要利益众生等等，这些都是以“我”为起始点，从而把我执转为道用的方法。烦恼转为道用的方法在佛经里面讲了很多，《入行论》里面从头到尾讲的都是烦恼转为道用的方法。

另外一种烦恼转为道用的方法，是在证悟空性以后。一般而言，证悟空性以后，不会有太大的烦恼，即使因为以前的习气而产生烦恼，也不会像普通凡夫的烦恼那样严重，不会影响修行和成就，这也是烦恼转为道用的方法。

而从密宗最高的境界来说，就根本不会认为烦恼是什么不好的东西，密宗的见解很高，认为烦恼就是智慧，轮回就是佛的坛城、涅盘，轮回和涅盘从来没有分开，烦恼和智慧也从来没有分开，但是，这种见解离普通人的境界还非常遥远。

以上三种层次的方法，都是断除烦恼的方法。我们目前应该怎样断除烦恼呢？下面这个偈子告诉我们：

愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，
毁坏自己他众故，立即强行而断除。

无论是任何时候、任何地点，我们都要观察、监督自己的行为。时时刻刻都要有正知正念，要知道自己在干什么，这个很重要。

正念是什么呢？就是不忘记自己该做什么，不该做什么，随时都要提醒自己；所谓正知，就是时时刻刻都要知道自己在说什么、想什么、干什么，身、口、意三方面都要观察。观察的同时就会发现，自己是否在说不该说的话，或是在想不该想的东西，或是在做不该做的事情。

发现这些问题之后，断除的方法虽然很多，但对我们初学者来说，密宗断除烦恼的方法还不是太适应，我们目前可以做到的，就是小乘和大乘显宗的一些方法。譬如说，当我们发现一个新的嗔恨心、贪心、傲慢心、嫉妒心等等的苗头刚刚冒出来的时候，就不能让它发展，而应当机立断地加以控制，如把对方观想为父母等等，或静下来想一想人身难得、死亡无常等等，通过这些对治方法，肯定烦恼当下就可以大幅度下降，这样就比较容易消灭这些烦恼。如果是在人群当中产生了烦恼，就先回避一下，找个地方静下来坐一坐，修一修菩提心、无常等修法，心态立即就可以调整好。如果不及时制止而任其发展，当烦恼在心相续中串习得很坚固以后，就不好处理了。

当然，这些方法只是暂时地、表面上地解决问题，还不是根本解决问题的最佳方式。因为过了一会儿，这些烦恼又会恢复如初，但这些都是离我们最近的修法，通过这些修法，立即就能减轻很多烦恼。对我们来说，解决表面上的问题也很重要，先把表面上的问题解决了，把烦恼降下来，不让它影响我们，驱使我们去做杀、盗、淫、妄等恶业，以后则慢慢通过修行来彻底解决烦恼，这是最重要的。

为什么要控制烦恼呢？因为烦恼不仅给自己带来很多的痛苦和伤害，还给其他人带来很多的痛苦和伤害，所以要断除。

具体的观想方法，在以前的《慧灯之光》里面已经讲过了，《广论》和《入行论》里面也讲了很多。方法一定要懂，不懂方法就没有办法断除烦恼，但仅仅懂方法、懂理论，也不能解决问题，而只能减轻一些烦恼，改变一些习气等等，佛也是这么告诉我们的，所以要实实在在地修。

作为在家人，我们不可能把所有的时间都用来修行，更没有时间去学很多的理论。如果既不修行，也不闻思，烦恼怎么能解决呢？对凡夫来说，断除烦恼是很困难的事情，不是想解决就能解决的，所以，我以前也要求过，只要我们每天都能安排固定的时间，两个小时、三个小时，甚至四个小时，若能长期坚持，就应该可以控制或断除烦恼。

我们去年讲的麦彭仁波切的空性修法，是非常具体的修法，虽然字面上不多，藏文就是一、两页纸，却是非常好的诀窍。在五加行修完以后，大圆满还有一些不共同的加行，这些不共同加行修完以后，在没有修正行之前，就可以修这个法。

虽然密宗也采用中观的观察方法，但与显宗的方法稍有不同，释迦牟尼佛在《入楞伽经》等佛经里面讲了，我们以前也讲过。譬如说，人对狗扔石头的时候，狗不会追人，而会去追石头；人对狮子扔石头的话，狮子却不会去追石头，而会去追人，最后设法把人吃掉。因为狮子知道，人被吃掉以后，就不会再有人对它扔石头了，狗不懂得这一点，所以就去追石头，最终也不会解决根本问题。

这个比喻说明，显宗修行人或没有诀窍的人在修空性的时候，是往外观察，用种种方法去推理、观察山河大地等外在的东西，最后把外境抉择为空性，但这样修的效果不是很好。

最好的方法，是先不观察外境，而是观察自己的心。对我们凡夫来说，虽然外境有一定的影响，但所有的外境，都是内心种子成熟以后产生的现象。就像投影机一样，投影机投射在屏幕上的图像来源不在外面，而是在投影机里面，要控制图像、破坏图像，就不能到屏幕上去搞破坏

，而要把机器破坏掉，这样图像自然就被破坏了。

观察自心的方法去年讲过，这次就不再讲了，大乘佛法真正的修法也就是这些，不知道你们现在有没有修？无论大圆满、大手印还是大中观等修法，其基本的要求都是：第一，要有足够的资粮，第二，要有坚定的信心，信心和资粮具备以后，就可以证悟。佛在大乘显宗经典里面也提到过，证悟如来藏的唯一方法，就是信心与资粮，只要有了信心与资粮，就能逐渐逐渐地证悟。

作为居士，我们不可能根本没有信心，但密宗对信心的要求很高，如果我们既没有资粮，信心也很一般，就没有办法证悟大圆满。

我们这样的人要想证悟，最稳妥的方法，就是以前讲的观察方法，不过，因为心的本来面目或者本性远离一切戏论，不可言、不可思，已经超越了思维和语言的范围，所以不能通过推理来完全证悟，但推理的方法可以让我们放下很多执着。

以前没有推理的时候，我们认为，世界是客观存在的，所以导致了很多烦恼。通过观察以后，就知道这一切不是实在的，而是如幻如梦的，这样就可以减少一些烦恼和执着，再加上进一步的修行，就有可能慢慢证悟。虽然这种修法的证悟速度有点慢，但我们这种根机的人也只能这样退而求其次了。

不知道你们有没有修这个修法，如果没有修，那是非常可惜的。如果这样下去，就永远也不能控制我们的烦恼！

打个比方说，在生病的时候，如果我们知道什么药可以治好自己的病，这个药的服用方法也知道，治病的药也有了，但我们却不去服用这些药的话，会不会减轻痛苦呢？不可能！

同样的道理，如果学到了修法，就一定要修！无论在家人还是出家人，都可以修。我上次也讲了，虽然在家人在外表和一些行为上不能和出家人完全等同，但内心却可以与他们保持一致。出家人修什么，在家人也可以修什么；出家人思维什么，在家人也可以思维什么，精神、思维都可以完全一致，所以务必要修。

潜伏在我们心里的烦恼，已经不是一、两百年，或一、两千年的历史了，从无始以来，烦恼就一直在我们心里串习，那么多的烦恼一直发展到今天，想立即放下是不现实的，但是，只要我们修行，肯定终究可以放下。

学佛的最终目的，是断除烦恼。小乘行人是断除自己的烦恼，大乘菩萨要断除一切众生的烦恼。不过，要断除众生的烦恼，首先就要断除自己的烦恼。如果连自己的烦恼都没有断除，学佛就等于白学——今生积累的一些福报最多能让下一世不堕地狱等恶趣，其他不会有什么结果，更不可能断除其他众生的烦恼，所以一定要修行。

除了每天例行的修行之外，我们还应该利用一些不需要上班的假期，在半个月、一个月或者是七天左右的时间中，到一些圣地，比如莲花生大师等成就者修行过的地方，或者是在自己家里闭关专修。

修行的时候，要选择自己适应的环境。适应的意思是说，一到某个地方，心里就很开心。假如符合这个条件，哪怕是在城市里都可以。如果没有机缘到圣地修行，则在自己家里修行也是很不错的。

佛也曾经说过：“吾为汝说解脱法，当知解脱依自己”，我已经告诉你们所有的修行方法，为你们指明了解脱之道，但是，解脱不解脱，还是要靠你们自己。如果你们认为断除烦恼不是很重要，你也可以不修行，但如果不修行，就不能断除烦恼，不断除烦恼，也就无法获得解脱。关于这一点，大家务必要三思。

当所有的加行修法修完了以后，是不是仍然不需要修大圆满或大手印呢？当然不是。大圆满、大手印我们一定要修。

要知道，密宗是极其方便快捷的法门，只有往昔积累了极大福报的人，才有听闻修持密法的缘分。在贤劫千佛中，只有三尊佛宣说了密宗，其他佛都不讲密宗。也就是说，密宗出现的几率只有佛出世的千分之三，所以密宗是很难得、很珍贵的，我们一定要修！

修密宗一定要修加行，要从人身难得、寿命无常开始。在没有修人身难得，没有培养出离心，更没有培养菩提心的时候，我们不主张、不赞同修大圆满，因为大家的根器还不适应、不成熟，在没有成熟之前，修这些法也没有用。到了适应的时候，我们会鼓励大家修密法的。

如果没有断除烦恼，我们以后肯定还会遇到很多很多的痛苦，因为我们是凡夫，凡夫的阿赖耶识里面，已经埋藏了数之不尽的种子，虽然这些种子里面也有好的，但绝大多数都是不好的恶业种子。这些恶业种子以后必然会成熟，成熟以后就是无穷无尽的痛苦——衰老的痛苦，死亡的痛苦，中阴的痛苦，下一世的痛苦……

人生并不是我们想象的那么幸福、完美，整个六道轮回就更恐怖了，在面临这些痛苦和恐怖的时候，每个众生都是非常脆弱的，哪怕是世俗人认为非常了不起的国王、将军、学者等等，在面临这些问题的时候，也跟我们一样无奈。

到了那个时候，我们目前所做的一切世俗的事没有任何作用，金钱、地位、名誉，都不能解决烦恼。即使拥有全世界的财富，即使是全世界最有名、最有地位的人，也同样有烦恼。在面对痛苦的时候，都是两手空空没有任何办法。虽然我们从小到大一直都很努力、很积极地为生存奔波，但在那个时候却不值一分钱！如果今生不解决烦恼，什么时候再有解脱的机会就很难说了，所以一定要修行。

愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，

犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。

当我们看到性格下劣的众生遇到很大痛苦的时候。譬如说，在屠宰场里，看到畜生遭遇被宰杀的痛苦；或是知道某人正在承受难忍的病痛之苦，却没有钱去看病；或是其他众生在遭受不同程度的痛苦，需要我们去帮助的时候，我们要把这些众生当作宝藏一样对待。

一般来说，在遇到金矿、钻石矿或者珠宝聚集的宝藏之际，我们会迫不及待地去挖掘，去开发，这样就可以发财。同样的，当我们发现这些众生受痛苦的时候，千万不能逃避，而应积极主动地、高兴万分地投入到帮助众生的事业当中。为什么要高兴呢？是不是看见这些众生受痛苦而感到高兴？当然不是！众生痛苦菩萨怎么可能高兴呢？高兴的原因，是因为我们有这个机会去利益众生。

譬如，前几年发生海啸的时候，作为佛教徒，就不能找种种原因退却，说什么“那个地方很危险，我不愿意亲自去帮助他们，而只能给他们捐点钱”等等，平时我们修菩提心、发菩提心的时候想得也很好——要为众生如何如何，恨不得把自己的生命都马上捐出去，但真正在众生遇到危难的时候，就退避三舍，这就不是大乘修行人的做法。

我们虽然也有烦恼和痛苦，也不是完全自由的人，也需要佛菩萨的加持和帮助，但同时我们也可以帮助其他众生，这是一个机会，这个机会是非常难得的，我们不能忘记这一点！我们可以试想一下，如果我们堕入地狱、饿鬼道或者旁生道，有没有这样的机会？没有！不要说三恶趣的众生，即使是天人，有没有利益众生的机会也很难说。虽然天人因前世的善业，而拥有健康、长寿、受用等世间福报，但他们却不一定有利益众生的念头，非天就更没有了，唯一拥有这种机会的，就只有人。

利益众生的机会千载难逢，做一个有钱、有权、有名利的人不是很难。如果我们真正相信因果，哪怕在佛像前供一朵花，这个福报都足够我们在多世累劫中做有钱、有权、有名利的人，但是，做一个有利益众生机会的人，却是非常难得的。

本来每个人都可以有这样的机会，然而，很多人却没有这样的概念。我们很幸运，不但有了这样的机会，而且也懂得怎样去利益众生。你们有没有想过，如果今天有人告诉我们：你只能选择一个东西保留到后世，你们会选什么？金钱、健康还是智慧呢？我认为，其他什么都可以不保留，但有一件事情不能不保留，那就是利益众生的机会。假设没有利益众生的机会，那我们生存的意义又是什么呢？吃喝玩乐吗？保留这些值不值得？世界上有各种各样的生命，他们吃的、穿的、用的都不一样，但他们都可以维持自己的生命，吃穿不是什么重要的问题。

你们回去一定要好好地思维一下，如果你们最终选择了利益众生，我认为至少你们的想法是很好的，即使不一定走上了大乘的路，但至少往大乘佛法靠近了一点。

凡夫的心非常不稳定，自己都拿不定主意。即使我们想保留这种机会，也不是想留下来就能留下来的。如果想保留利益众生的机会，第一是要发菩提心，第二是要积累资粮。

我们一定要发自内心地思维，不要只是表面上念念经，说什么“我要修加行，要是不修加行，我就不能听密法、修密法；如果不修密法，我就会堕地狱，那样好痛苦呀”等等，凡事都以自私为宗旨。当我们充分了解自己的时候，才发现自己既没有出离心，也没有菩提心，那就是十分可悲的事情了。

譬如说，在飞机激烈颠簸，即将发生空难的时候，如果有一个人被扔下去，其他人就可以存活的话，我们能不能选择被扔下去，那个时候就很悬了！都不想死了！你们有没有想过这种情况，我是想过的，真的很难！在生死关头，就不一定像在飞机走得很平稳，或在地面上修菩提心时想得那么容易了，所以，在生死存亡的关键时刻，才能真正考验自己。

再譬如说，在没有生病，或没有痛苦的时候，我们都觉得自己可以做到自他相换、自轻他重，但是，真正要把别人的病痛和苦难转移到我们身上的时候，很多人就准备往后退了。

这是可以理解的，凡夫肯定是这样，但也没有问题，我们可以慢慢地进步，只要在飞机颠簸的时候，在生病的时候，能有一点点类似的发心，就已经很不错了，我们要鼓励自己。

多年以来，我们一直认为自己的价值观不错，但实际上全都是颠倒的。因为我们的价值观是颠倒的，所以我们的选择也是颠倒的；因为我们的选择是颠倒的，所以我们的后果也是颠倒的—

—想要的东西得不到，不想要的东西偏要源源不断地来。

我认为，建立一个准确的价值观，比任何一个理论都重要。我们一定要树立起正确的生存目标，并往这个方向奋斗，如果除了吃喝玩乐，没有任何理想，那就跟动物完全一样了！这是佛说的，不是我说的，但我发自内心地同意佛的这种说法。

如果没有闻思修行，没有利益众生，我们的生活还有什么意义呢？你们能不能找出，除了闻思修行以外，还有什么可取的人生目标？反正我想不出来，如果你们也找不到，就最好接受佛的劝告，将成佛利众作为自己的人生目标。有了这个目标以后，就要为达到这个目标而奋斗。什么是奋斗？修行就是奋斗！

　　第五句颂词的大概意思，就是讲如何把烦恼转为道用：
　　愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，
　　亏损失败自取受，利益胜利奉献他。

在我们没有任何错误，至少没有故意伤害任何人的情况下，倘若他人没有任何理由，纯粹是以嫉妒心诽谤我们——无论是从世间角度，还是出世间角度来诽谤我们，应该怎样对待呢？

如果是不修行的世间人，特别是不修大乘佛法，不发菩提心的人，在遇到这种情况时，肯定会想尽一切办法来对付这个人，或是诽谤、或是伤害，不达目的，誓不甘休。

但大乘佛法却要求，大乘修行人绝不能与众生争论、计较，宁可做失败者，不能做胜利者。要心甘情愿地接受亏损失败，并将胜利与利益奉献给别人。

我们能不能做到呢？肯定是很难，难没有问题，也很正常，因为我们刚刚开始修行，没有一个刚刚开始修行的人，是非常完美的。不仅是我们，包括释迦牟尼佛在内的以前很多的修行人，在刚刚开始修大乘佛法的阶段，也和我们一样，但他们有耐心、有精进，所以能逐渐克服自私心，并最后获得菩提果位。我们现在也要这样去做——无怨无悔地把胜利奉献给众生，自己去领取失败。

可能很多人对此不理解，尤其是受过西方文化教育的人就更觉得不可理喻，但佛的要求就是这样。如果我们按照这个要求去做，最终真正的胜利者是自己；如果我们在这些问题上一定要去争斗，一定要当胜利者，我们也可能会在一些场合、某些环境下成为胜利者，但这不是真正的胜利者，而是彻头彻尾的失败者。

《入行论》里面讲得很清楚，凡夫从无始以来到现在，一切问题都是以自我为中心，所作所为都是为了自己，从来都没有考虑大众的利益。为了自己的利益，甚至不计后果地杀、盗、淫、妄等等，什么都敢做。任何时候都是为了自己占领好的位置，任何一个事情都不会谦让众生。即使有一点慈悲心，也只是针对自己的亲戚、朋友等等，这样的发心是非常狭窄的，从大乘佛法的角度来讲，还不是什么发心。

而佛却与此截然相反，一切所作所为都是为了众生，以众生为中心，以众生的利益为出发点，从来没有考虑自己的利益。

二者最终所得到的结果也是相反的，虽然佛从来没有考虑自己，但佛已经成就了；凡夫一直都在为自己着想，最终却什么都没有得到！

如果我们想成就，第一个要放下的肯定是自私心。自私心放不下，什么都不会得到。当然，放弃自私心也是有过程的，程度可以逐渐加深。我们不可能一下子放下所有的自私心，佛也没有这样要求，即使佛这样要求，我们也很难做到。

首先我们要做到的，是断除杀、盗、淫、妄等恶劣行为，然后在此基础上，去做利益众生的事业，能做多少就做多少。遇到事业上的竞争等问题时，第一，不能伤害对方；第二、能让多少就让多少，目前我们只能做到这个程度。但佛的要求不是这样，而是无缘无故地把胜利让给别人，高高兴兴地接受失败。

即使今天做不到，也不用灰心丧气，因为我们现在还没有修行，很多身、口、意的行为与动机，和世间人基本上是一样的，最多懂一点道理而已，所以我们做不到，但只要能开始修行，开始走上菩提道，开始推翻自私心，就已经很不错了。有朝一日我们的修行到位了，则无论在任何问题上，都能做到将胜利奉献给众生，失败自己去接受。

虽然基督教等其他宗教也强调利益他人，也做了很多值得随喜的慈善事业，但他们的修行深度却不够。佛教却与之不同，佛教，特别是大乘佛教认为，大乘修行人首先要尽量帮助众生，其次是在这个基础上修行，这是最关键的。如果不强调修行，所谓的菩萨道也只能在人世间帮助一些众生，其他就无能为力了，但这样的帮助却不是很究竟，所以一定要修行。当然，这也并不是说只强调自己的修行，而不需要帮助别人，这两个都是极端。大乘佛教就是这样要求我们的。

有些人会有疑问：虽然自己发了菩提心，但遇到具体事情的时候，却显得很自私，这是为什么呢？这是很正常的，答案很简单，就是修行深度不够的表现。

在修行还没有到位时，打坐的时候，我们也许会觉得，无论发生了什么争论，自己也能不和众生计较、争论，心甘情愿地把胜利奉献给众生，自己甘当失败者，但在日常生活中真正面对时，要做到就很难了。

菩萨从来不会设法从众生身上得到什么，而是一直考虑自己可以帮助众生获得什么，能为众生做点什么，所以，当我们遇到具体问题时，至少要想起这一点，这是我们的原则。这些大乘的伟大发心，有时看起来离我们的现实生活很远，有时又离我们很近，如何拉近这个距离呢？就是能做多少就做多少，所有刚刚修行的人都是这样的。

为了鼓励我们，释迦牟尼佛住世的时候，也曾有过种种示现：有一次，一个婆罗门女人在肚子上放了一个装食品的盆子，外面用衣服包起来，显得肚子很大，她去到僧团里面，当众诽谤释迦牟尼佛，说释迦牟尼佛让她怀孕了。

大家都知道，佛在很早以前就已经断除了这些业力，他不可能真正遇到这样的问题，但释迦牟尼佛知道，末法时代的大乘修行人是不好当的，就算你全力以赴地帮助众生，一心一意地度化众生，哪怕对众生再好，众生在烦恼炽盛的情况下，也不但不会感恩图报，反而会以怨报德，设法诽谤我们、打骂我们，这些都是事出有因的。佛之所以这样故意示现，就是为了让末法时代的大乘修行人在受到众生伤害时，能回想起佛陀的伟大、智慧与慈悲：连佛陀当年也遇到过这样的情况，我这点委屈不算什么，这是很正常的，不值得斤斤计较。我现在是一个凡夫，本来就有烦恼，也有很多错误行为，在这种情况下，众生诽谤我，也没什么大不了的，我不能因此而倒退，我要往前看，把所有的众生当作自己的父母一样对待。

如果没有这样的示现，有些修行人在利益众生的过程中，一旦众生对他不好——诽谤、伤害等等，他就会失望：哦！原来利益众生不是很容易的事，众生的事我管不了，我还是干脆去修自己的解脱道，自己证悟阿罗汉的果位吧！从而选择了后退之路，佛陀通过当年的“表演”，就在最大限度上防止了这些问题的出现。

这种领受失败，奉献利益的选择不但不会造业，而且还会积累很大的资粮；如果我们反其道而行之，在与众生发生争论时，一定要当强者、胜利者，则哪怕暂时是胜利者，但因为我们这次当胜利者伤害对方而造下了恶业，将来一定会在极不愿意的情况下，非常被动地接受失败。这是因果的自然规律，不是释迦牟尼佛在吓唬我们，更不是释迦牟尼佛创造的。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光五 《修心八颂》讲记之三

愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，

彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。

以前，在有些人痛苦、低落，需要帮助的时候，我付出了很多人力、财力、物力等等去帮助他，从正常的角度来说，对方应该有所回报，这种回报不是指因果的回报，而是纯粹依据世间伦理道德、为人处事等规则所做的回报——在受到别人帮助以后，要以知恩图报的原则去报恩。

但是，在我遇到困难、痛苦的时候，不但没有得到这个人的帮助，反而遭到他的伤害，从世俗人的角度来说，这是非常不应该的，非常难以理解的。在这个时候，一般的世间人会非常失望、非常仇恨，会生起很大的嗔恨心，从而导致双方的堕落。

修大乘佛法的人应该怎样看待这种待遇呢？我们不但不能失望，不能生起嗔恨心，而且要把这个人当成善知识来看待。

什么叫善知识呢？让我们走上正确道路的人就叫善知识，而仅仅教给我们一些世间知识的老师不叫善知识。善知识不一定显现为上师的模样，就在普通人当中，也会有很多让我们走上解脱道的善知识。比如刚才所说的人，因为这种人能够让我们非常清楚、非常透彻地深深体会到轮回的过患，体会到人世间的无常，这不是字面上的理解，而是因活生生的事例而切身体会到的，在有了体会以后，就会深切地意识到：我以前对这个人付出了那么多，现在他反而来伤害我，虽然从因果的角度来说，我以前的付出并不会白白浪费，但现在我还不能断除对方的嗔恨心和烦恼，在我需要帮助的时候，他不但不帮助还要伤害我，这都是凡夫的个性，凡夫的过患，像我这样的人并不能真正地利益众生。轮回没有任何值得留恋的地方，一定要走解脱道。如果没有走上解脱道，我就无法真正利益众生。

当他非常透彻地全部了知真相以后，就会像米拉日巴一样自觉自愿地走上解脱道。

在遇到这些问题时，也许一时半会会想不通，但经过慢慢地思维，就会促使我们走上解脱道，这样的伤害就不但不是一件坏事，反而是极大的顺缘。我们可以设想，如果对方没有伤害我们，而是帮助我们的话，我们就不会有什么失望，也不会有那么强烈的出离心，更不会走上解脱道。

对一个修行人来说，平时我们认为好的不一定好，很多不好的反而是一种顺缘，最关键的问题，就是看我们怎样去利用这些机会，怎么样对待这些问题，这是很重要的。

在真正遇到这种情况的时候，我们也不可能百分之百地达到要求，万事开头难，能做到百分之十、百分之二十也很不错了，这样逐渐逐渐地提高，无论世间的学习，还是出世间的修行都是这样，只要自己努力，过了一段时间以后，就会越来越习惯，越来越自然。

在遇到同样问题的时候，有修行和没有修行的人看问题的角度完全不一样，最终他们的结果也是不一样的。

愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，
老母有情诸苦厄，自己默默而承受。

第七个颂词说明了一个非常关键的问题，总而言之，无论身、口、意的一举一动，都要直接或间接地利益众生，把利、乐二者奉献给众生。

利、乐的意思，指的是世间的幸福和出世间的幸福，也即解脱。

什么是直接利益呢？比如说，如果自己每个月有两千元的工资，但这两千元并没有全部用于自己的吃喝玩乐等享受，而是拿一部分或一半的钱去布施穷人或者放生，就是直接的利益众生，虽然与解脱相比较，这只是很小的利益众生，但再小也是直接地利益众生，也即在看得见、摸得着的情况下去帮助众生。

我们不能单纯地将拿钱放生、布施财物等物质形态方面的布施，理解为直接的利益众生，在超越物质的精神解脱方面，也有很多直接利益众生的方式。

什么是间接利益呢？其实不需要我解说，大家都知道，虽然自己的做法没有直接利益众生，却能间接对众生有帮助。如发愿自己先修行、先成就，然后去利益众生，也是间接地利益众生。自己在任何人都看不到的山沟里独自修行，即使身边没有什么看得见的众生，不能直接地消除、领受众生的痛苦，但因为自己修行的目的不是为了自己的解脱，而是为了度化众生；自己解脱了以后，还是要弘法利生；弘法利生的结果，就是消除众生的痛苦，所以是间接的利益众生。

作为真正的菩萨或大乘修行人，所有的修行都是在利益众生，其中有些是直接利益，有些是间接利益，却没有一个行为不是利益众生的。不是给予众生利乐，就是接受众生的痛苦。

具体应该怎样行持呢？比如说，天上掉下来一块石头，在自己和另一个人当中一定要砸死一个，自己就推开那个人，让石头落在自己头上，我们能做到吗？如果能做到，就是直接接受众生的痛苦，就是真正的利益众生。

发起真正的菩提心是很难的，因为菩提心是让我们放下自私心，将所有的一切无条件地奉献给众生，无始以来的积习已经让我们不习惯这样做了。

虽然在打坐的时候，我们也许会觉得，哪怕直接利益众生的范围和深度都不够，但自己还是可以做到，不过，实际上自己能不能做到就很难说了。现在做不到也不是问题，主要是修行，努力锻炼自己，经过日积月累的修持，最后一定能做到。

具体的修法，曾经我已经讲过了，就是自他相换、自轻他重的修法等等。虽然修法很简单，但却非常重要。

我们要知道，轮回当中的唯一出路，就是菩提心。菩提心能够发起来，一切都很好说，无论修习大乘显宗还是密宗，都已经有了一个很好的基础；没有菩提心，任何事情都不好办，什么都修不成。

只要离开了菩提心，所有的修法都不是大乘的修法，修密宗实际上不是密宗；修大圆满更不是大圆满，所以一定要珍惜菩提心的修法。

要知道，我们修菩提心的机会，仅仅只是这一生才有，下一生有没有都非常难说，我没有把握，你们也没有把握，除了修行很高的人以外，其他任何人都没有把握，所以要珍惜当下，这是最关键的。

每个人都会有生老病死，既然我们已经诞生了，剩下来的三个阶段——老、病、死，是势必将面临的。然而，令人非常遗憾的是，在我们目前的人生观、价值观里，根本没有考虑应对这些境遇的措施，毕生所有的努力——从小到大学了那么长时间，工作得那么拼命，付出了一生的代价，就是为了生活——吃喝玩乐等等，所以，当我们大难临头——再也不能吃、不能玩、不能穿，只能等待阎罗主制裁的时候，任何人都没有办法，我们的努力只能得到一片空白。

如果我们在死亡以后根本不存在未来，那也不用考虑以后的事情，但不幸的是，恐怖而黑暗的中阴与来世在等待着我们。我们可以想象，假如自己没有一分钱，而突然去到一个城市，我们应该有办法活下去，但在面对死亡时，如果我们没有任何准备，会是什么样呢？这是一个很重要的问题，作为修行人一定要考虑。

颂词里面还讲到，在直接或间接地接受众生痛苦的时候，应该怎样去接受呢？这里有一个很重要的词——“默默”，也即要在静悄悄的情况下接受。

如果只是有了一点点进步，就自以为了不起，到处炫耀，我是什么境界啊，我有什么样的慈心、悲心啊等等，或表面上做一些布施、忍辱，实际上却是为了宣传自己，让大家知道自己，那

就是不对的，这是修行人的一个极大的障碍。

本论认为，我们要在保密的情况下，秘密地修自他相换。在别人看来，你是一个普通的人，但实际的内证却与众不同——所有人都是为了自己着想，而你却是为了众生着想，这就是最大的不同。

以前的修行人都是这样，他们住在山里，没有人知道他们在干什么，没有人知道他们的理想是那么的崇高、伟大，他们也不会说自己多么了不起，但实际上却是卓然超群的。

　　愿我所行此一切，不为八法念垢染，
　　了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。

第八句颂词告诉我们，上面提到过的所有修法，都不能有世间八风的污染。有了世间八法的污染，我们的菩提心会受到破坏，这样的修行根本不是解脱法，而会变成世间法。世间法的最后结果，充其量是在下一世获得人、天的福报，其他什么都不可能获得。

世间八风是指什么呢？第一个是利，第二个是衰。利就是利乐，比如世间人羡慕的发财、健康、长寿等等。衰就是衰败，也即与利相反的结果——体弱多病、寿命短促、贫困拮据等等，如果为了消除这些衰损而修行，我们的修行就受到了世间八法中第二法的污染。

第三个是誉，第四个是毁，也即名誉与毁谤。有些人虽然不贪钱财，却很希望有名声，为了自己的名声能大一点，或是因为害怕遇到毁谤而去修行、做善事等等。这种学佛，就带有世间八法的污染。

　　第五个是称，第六个是讥。当面的赞扬与挖苦、讽刺，分别为称与讥。

　　第七是乐，第八是苦，也即世间的快乐与痛苦。

现在很多没有受过佛法正规教育的居士，虽然非常虔诚，却根本不懂什么是真正的佛法，他们修行的目的，就是为了这些人间的福报。

世间八法的来源，就是自私心。而大乘佛法的要求却是，即使你付出了再多，也不能考虑自己的回报。虽然我们也需要健康长寿，但我们的生存目的，却不是健康长寿，而是为了利益众生。

如果心想：我今天给这个众生带来了幸福，我应该会在今生得到回报，或者下一世享受人天的福报，说不定还能往生极乐世界等等。如果有了这些希求回报的成分，就不是大乘佛法。

无论在任何一个地方，哪怕做了一点利益众生的事情，除了对众生有一些帮助的必要之外，第一不能宣传；第二不能考虑回报，为众生做有益的事，是我们的义务、工作，是我们应该做的，有什么了不起？凭什么贪求回报？

　　没有世间八法，才会有出离心。在出离心的基础上，还要了知一切都是如梦如幻。

如幻如梦是什么意思呢？虽然从外表上看，外面的器世界，里面的有情世界，是实实在在的，很多哲学家也认为这些都是客观存在的，所以很多人将物质定义为“客观存在的事物”，然而，从佛教的角度来说，无论是精神世界，还是物质世界，没有什么客观存在的东西，一切都是表面上的存在。

我们不能因此而将佛教划分为唯心主义，因为佛教已经超越了唯心主义，佛教既不是唯心也不是唯物，唯心、唯物都是西方哲学的主张，东方的很多文化都不能囊括于其中。我们不能将全世界的所有观点，都硬性地归纳为唯心或唯物。

为什么佛法既不是唯心，也不是唯物呢？佛法的世俗谛概念，既承认物质世界，也承认精神世界。它不认为物质第一性或意识第一性，物质精神都是需要的。而在胜义谛的概念当中，精神世界不存在，物质世界也同样不存在，一切都是幻觉。

量子物理的出现，已经基本上证明了物质世界的不存在。世界虽然是一个虚幻的世界，但它却设计得非常精确。

为什么说这个世界设计得非常精确呢？因为，即使我们肉眼所看到的很表面、很皮毛的世界，都是精妙无比、神奇非凡的，当进入物质世界的更深层以后，世界的就显得更奇妙了。很多西方物理学家经过终身的一再研究，最终得出结论：肯定有一个人在安排这个精巧的世界，如果没有一个人的安排，这么巧妙的世界不可能自然而然地存在，所以，他们在年老之后，都开始相信上帝了。

实际上，世界并不是上帝的安排，而是我们自己的业力所创造的。因为我们把这个世界设计得天衣无缝，所以它才能欺骗所有的众生。

现在有一个很好的比喻可以说明这一点，就是网络游戏。我没有玩过电子游戏，但你们很多人知道，网络游戏是一个虚幻的模拟世界，其中的所有情节，都不是真实的，但对某些人来说，这个虚拟的世界似乎已经成了真实的世界，他们已经深深地陷入网络的世界当中而无法自拔，我听说还有为此自杀的。为了一个虚幻的东西，竟然愿意舍弃自己的生命，很多人会感到百思

不得其解。

其实，我们所在的现实世界，就是一个庞大的虚拟世界，网络里的虚幻世界，只是其中的一小部分，就像梦境中的梦境一样，但凡夫众生却会执着这个世界，不惜为此牺牲一切，然而，却并不会有人嘲笑他的无知。

美国电影《黑客帝国》的导演沃卓斯基兄弟，是非常欣赏佛教的。他们在影片中所要表达的意思也是这些。影片主人公所处的世界，并不是真正的世界，而是一个电脑程序，他们只是电脑程序的一部分而已。

所有的游戏玩家都知道，电脑游戏并不是真实存在的，只是一个虚幻的世界，一个电脑程序而已，但他们还是放不下执着。你们想想，为什么放不下？为什么会为此自杀呢？我们可以从中发现一个新问题，其实，我们所在的世界也是一个虚拟的世界，我们出生于这个虚拟的世界，死的时候还是在这个虚拟的世界当中死去，下一世又会从这个虚拟世界中诞生。我们的今世，并不是生命的开头，而有前世，前世的前世等等，因为从无始以来我们都习惯了，所以，当我们刚生下来一睁开眼睛的时候，就会执着这个庞大的虚幻世界，从诞生直至死亡，都没有办法从这个虚幻的世界当中跳出去。

怎么样才能跳出去呢？比如说，一个天天上网打游戏的人，如果能提醒自己：游戏中的角色并不是真实的自己，我为什么要把他当成“我”？为什么要为他痛苦呢？这样就能消除自己的执着。同样，我们要从现实世界这个庞大的虚幻世界中苏醒过来，就要知道现实的一切是假的，这样就什么都解决了。

我们要知道，唯一能够指点我们逃离这个虚幻世界的，是佛的教导：第一步是出离心和菩提心；第二步，是大乘显宗的中观修法或密宗的空性修法，这是我们脱离轮回的唯一出路。

我认为，科学越发达，对佛教理论的证实与表述越有利，因为科学越发达，我们越能找到很多以前根本找不到的比喻来阐述佛教的道理。

比如，今天我可以用虚拟的电脑游戏来描述我们所处的庞大虚拟世界，以前的人只有用魔术来比喻。量子力学创立以后，我们可以非常轻松地让受过量子力学教育的人知道，这个房间实际上是不存在的东西。如果在以前，想让他们理解这些境界就非常不容易，所以，科学越发达，对我们理解空性也有很大的帮助，这是科学发达有利的一部分。

不过，科学技术的发达也有有害的一面，以网络游戏为例，本身我们的我执已经够严重——足以让我们疲惫不堪、痛苦不止了，在网络世界里，我们又找到了一个“我”，并继而为它执着、痛苦，甚至自杀。所以我想，世间所有的事物本身，并不能成为违缘与顺缘，而要取决于我们从哪个角度去思维。对一个修行人来说，如果自己会利用，就是一个顺缘；如果不会利用，就是违缘。

以上我们已经讲完了整个《修心八颂》的内容，当然，由于《修心八颂》的内涵非常丰富，这样的讲解只能涵盖其中一部分的内容，若要广讲本颂，则可以容纳大乘佛法的全部内容。我们都知道，本颂的前面，讲的是菩提心；最后的一句，讲的是空性，除了菩提心和空性以外，还有什么大乘佛法呢？没有了！所以，我们应该珍惜这个论典。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光五 金刚萨埵修法

这个金刚萨埵的修法，名为《依具德金刚萨埵净除罪障成就二利之如意宝珠修法窍诀》。

此修法的仪轨没有五加行的金刚萨埵修法那么复杂——没有观想心间月轮上的百字明咒轮、咒轮的融化、金刚萨埵心咒以及发光等过程，只是把金刚萨埵观想在自己面前的虚空当中，然后依靠四种对治力，在金刚萨埵座前祈祷。它是法王如意宝撰写的，所以非常有加持力，也很重要；仪轨也不长，大家可以背下来，随时随地都可以念。

一、修法的要求和必要

修持这个金刚萨埵修法的人，最好能灌过顶，不过，假如对这个金刚萨埵修法很有信心，即使没有灌过顶，我想也没有问题。

我们多数人是凡夫，无论里里外外身口意，全都充满了罪业。我们都知道，十不善中最严重的是杀业，而我们这样的人，恰恰又是造杀业方面的高手。现在大家都学佛了，也不吃海鲜、不吃肉了，与过去相比，有了巨大的转变，但在还没有学佛之前，我们跟其他人一样——点杀、吃海鲜，还有堕胎等等，其中堕胎的罪过和杀人的罪过是完全一样的，杀生的各种花样可谓登峰造极。这些严重而不可思议的罪业，我们基本上都犯过，而且不止一次，可以说是恶业累累、罄竹难书。

汉传佛教很早就有吃素的优良传统，不少人很多年前就已经在坚持吃素了；八、九年前我讲法的时候，也有很多道友在听了戒杀吃素的功德后发愿吃素，这么多年也坚持得很好；堪布索达吉也曾向五明佛学院的汉族常住提出要求，如果没有发愿吃素，就不允许听他的课，这样还是起了一定的作用。如今，在修学藏传佛教的居士当中，吃素的习惯已经蔚然成风了。但其他有些学藏传佛教的居士，却以学密法为理由，而认为吃肉是理所当然的，这完全是大错特错。

今天我也要强调的就是，凡是学大乘佛法的人，不管什么藏传佛教、汉传佛教，都一定要吃素，这个相当重要！

在汉地生活，吃素根本不存在什么困难，汉地有那么多的蔬菜、豆制品、水果等等可以选择，吃素是轻而易举、顺理成章的事，所以，除了环境特殊，或者是身体上有什么不适应等等以外，其他所有的人，都一定要吃素。

当然，如果你学的是小乘佛教，那是另外一回事，现在泰国、缅甸等南传佛教盛行国家的出家人也没有吃素，小乘佛教的戒律允许吃三净肉。但我相信，我们当中没有一个人会说自己是学小乘佛教的，都认为自己学的是大乘佛法，既然学习大乘佛教，那就要吃素。如果实在没有办法，那也绝不能吃活的生命或者点杀等等，这些严重罪业一定要回避。

藏地因为蔬菜、水果出产不多，以前交通也不便，所以多数出家人在没有办法的情况下，选择了小乘佛教的要求，但这本身是不太符合大乘精神的。现在不一样了，藏地也开始有了吃素的条件，我们也在逐步地改变，相信以后藏地出家人吃素会越来越普遍，吃肉的人会日渐减少，当然，这肯定需要一段时间。

我们刚刚开始在这边讲法的时候，居士当中也有很多人在拍蚊子、杀蟑螂等等，但是现在几乎看不到了，这是一个很好的进步。

另外，现在很多学藏传佛教的人，经常举行什么火供、会供等等。我听说有些人故意买很多肉，然后放在供桌上作所谓的会供，会供完以后，大家就把肉煮来分而食之，其实这种情况与平常在餐厅里面吃肉没有什么两样。

本来会供和火供是很有用的积累资粮方法，但普通人想做一个标准的会供和火供，是非常难的。买一大堆食品，然后念仪轨，仪轨念完以后，就分给大家吃，这并不是真正的会供；买一大堆食品，念一个仪轨，然后统统往火里扔，这也不是标准的火供。火供跟会供最起码也要有比较好的生起次第基础，即使没有生起次第基础，也要清楚其中的程序，弄懂以后才可以做，但是，很多经常参加火供、会供的人，却根本不知道内在的含义和程序，这样就很难达到目的和标准。

这与修出离心和菩提心不一样，出离心、菩提心的标准修法很容易掌握，只是有没有修好就不一定了。

如果我们以后真正有了生起次第的基础，再去作会供、火供等等，才可以起作用，在此之前意义不是很大，所以还是要以修行为主。

目前我们最重要的修行，除了修菩提心以外，就是清净罪业。如果没有清净罪业，这些罪业会成为很大的障碍，使我们的修行不会有进步，即使暂时有一点进步，过一段时间也会退失等等，会出很多问题，所以，清净罪业是很关键的。

当然，如果我们天天在杀生，则即使修金刚萨埵忏悔，也不是很管用，所以，首先应当尽量不造恶业，实在做不到的，才通过金刚萨埵忏悔，一定要记住！

在背这个修法颂词的时候，如果能背藏文，那当然最好；如果不能背藏文，背汉文也可以。

这么多年以来，尽管堪布索达吉、堪布益西彭措他们花了很多心血，将一些修法、仪轨翻译成了汉文，但还有很多的修法仪轨没有翻译成汉文，所以，要是你们中的年轻人有机会学习藏文，就最好不要错过时机。虽然学了藏文以后，不一定能看懂或者是翻译藏文的经典，但若能以藏文的发音念诵这些仪轨，也是一个极大的收获。

学藏文发音不难，如果肯下功夫的话，应该很快能学会仪轨念诵；但要学藏语，还是要背很多名词、语法等等。藏文和汉文的构成完全不同，很多谓语和宾语是颠倒的，还有时态的各种差异，所以学起来也有一定的难度。

现在翻译藏文的人特别多，但除了少数人算是正规的以外，其他真正能够翻译的人还不是很多。现在很多仪轨翻译得究竟准不准确，你们也无法辨别。如果翻译不准确，念诵虽然也有一部分功德，但对清净罪业各方面肯定有一定的影响，所以，念诵的时候最好能念藏文，然后通过汉文来理解意思，这样就比较好。

二、具体修法

(一)前行

修行之前与之后的要点，收集在《慧灯之光二》的《入座与出座》里面。全部的入座程序做完以后，就是皈依和发心。

皈依和发心的念诵内容，也可以用《开显解脱道》等仪轨里面的皈依和发心偈颂。念诵的同时，心里也要生起皈依和发心的决心。

在皈依、发心完毕之后，首先仪轨里就有一个“阿”字，“阿”是什么意思呢？就是表示空性

。

显宗和密宗都一样，为了断除常见和断见，在修法的前面和后面，都要安住于空性，所以，在没有修法之前，首先要专注在空性的境界当中，并同时念诵“阿”字，然后是观想、念咒等正式修法，最后在回向等程序全部作完以后，又进入空性的状态。念诵“阿”字的时间，应当延续一分钟或几分钟左右。

(二)四种对治力

1、依止对治力

然后观想，在空性境界中，像天空中乌云突如其来一样，突然在自己面前的虚空中出现了琳琅满目的供品，在供品正中，是庄严的莲花宝座；在莲花宝座上面的月轮之上，是报身装束的金刚萨埵。

要注意，这个修法不是把自己观想为金刚萨埵。虽然绝大多数密宗修法，会把自己观想为所修的本尊或者把自己心的本性，观想为本尊的心咒等等，但这个修法不是这样，而是观想自己就是现在这样的凡夫身，在自己面前的空中，金刚萨埵面朝自己而坐，然后是自己向金刚萨埵祈求忏悔，所以，在这个修法里面，没有很多密宗的内容，如果很有信心，则即使没有灌顶，也可以修这个法。

无论修金刚萨埵还是其他本尊，都需要生起次第的基础。正规的生起次第需要很多条件，我们很难达到要求，但简单的观想方法，在《慧灯之光二》里面讲得很清楚。观想是需要诀窍的，如果没有按照方法观想，只是闭着眼睛，逼迫自己心里要显现出一个金刚萨埵像是不可能的！比如说，如果要修金刚萨埵，首先要请一个金刚萨埵的标准唐卡，这个修法所用的金刚萨埵不是双身像，而是单身像。双身像只有在密宗的内密修法里面才有，显宗里面永远都不会有这样的佛像。

我们请的金刚萨埵单身像唐卡不能太小，至少也要一肘以上，另外还要具备三个条件：第一个条件，就是在唐卡上面除了正中的本尊——金刚萨埵以外，周边不要有太多图案，否则观想的时候注意力不容易集中；第二个条件，佛像一定要画得非常标准。标准的衡量方法，一般画唐卡的人才知道，我们的区分方式，就是看唐卡中的佛像是否庄严，是否自己一看，心里就能产生欢喜心和信心。如果一看就觉得有点不对的唐卡，就不能用来观想；第三个条件，就是唐卡必须要开光。

然后，把具备这三个条件的唐卡，放在比自己打坐的位置稍高一点的前方，前面陈设简单的供品——花、水果、油灯等等都可以。打坐的地方必须光线比较好，尤其是观想唐卡的时候，唐卡不能放在逆光处。光线太暗或上下明暗不一等等都不行，那样观想出来以后会出问题的。

之后，以毗卢七法坐式坐在唐卡前面，双眼长时间目不转睛地看着唐卡，心里不要有其他杂念，让意识和眼识都像融入唐卡一样非常专注于唐卡，这样过了一段时间以后，佛像就会慢慢地在心里显现出来，那个时候就闭着眼睛不看唐卡，看能不能显现出来。如果眼睛一闭，佛像就会立即消失的话，那就睁开眼睛继续看唐卡。

正规的生起次第，还讲了很多调整方法。比如，本来坐着的唐卡显现出来是一个站立的唐卡，或显现出来的佛像没有头、手或一些身上的饰物，或者是出现变形等等，针对这些问题，生起次第讲了很多应对的方法。不过，对我们来说，这些现在还不是很需要，现在我们只需简单观想就行了。

在看的过程当中，首先要看面部，然后是右手、左手、右脚、左脚，也可以有些时候看面部，有些时候看身上的衣饰，有些时候从宏观的整体看整个佛像，有些时候又观察佛像的细节，比如金刚萨埵眼球的黑白部分，这样仔仔细细地看了以后，佛像才会显现出来。

很多人都说自己观想不清楚，如果没按修法或不花时间，观想肯定不会清楚。观想不是那么容易的事，不能因为一、两个上午看了看，显现不出来就放弃了，清晰的观想必须坚持很长时间才能成功。如果观想到位，同时还能起到一个作用，就是修寂止禅定。

寂止有两种修法，以后我们也可以讲一讲，其中的一个修法，就是我们正在讲的看佛像。因为看佛像的时候，一方面佛像可以在心里清楚地显现出来，故而属于生起次第的修法；同时，在很专注地看佛像的时候，心里也很平静，不起杂念，不会胡思乱想，所以也可以说是寂止的修法。

如果仍然观想不清楚，就也许是我们的罪业非常深重，也许用功还不够，方法上面不会有什么问题。

任何一个修法，都一定要按照规定的次第一个一个去做，这样肯定会修得很好，否则就不会成功，这些方面一定要重视。其他任何一个本尊都一样，都是这样修，这就是密宗生起次第的初步修法。

当我们即使不看唐卡，金刚萨埵也能在心里比较清楚地显现出来的时候，就算是暂时达到观想的标准了。

还有一个要强调的，是我们一定要知道，自己心里显现出来的金刚萨埵，实际上就是真正的金刚萨埵，而不能认为，现在我心里显现出来的佛像，是我看了很长时间唐卡以后的记忆，像投影一样，只是影子而已，实际上金刚萨埵肯定在另外一个清静刹土当中。

密宗还认为，“嗡班匝尔萨垛吽”这个咒语，实际上就是金刚萨埵，但我们往往认为，咒语肯定不是金刚萨埵，咒语只是我自己的声音，是属于我的一部分。这些想法都是不对的。

金刚萨埵身上穿的衣服、装饰等等，我们就不讲了，这和加行里面讲的完全一样，只是加行里观想的是金刚萨埵双身像，这里是单身像，除了这个以外，没有什么差别。

然后观想金刚萨埵身上发出智慧的光芒，观想完以后，首先祈请金刚萨埵，用我们的俗话简单地说，就是请你不要忘记你当初的承诺，请以慈悲心摄受我等罪业深重的众生。

在金刚萨埵还没有成佛的时候，就曾经发誓：如果将来任何一个罪业深重的人祈请金刚萨埵，念诵金刚萨埵心咒，仍然不能清净罪业的话，我就不成佛！

如今金刚萨埵早就成佛了，他当初的誓愿也绝不会空耗，依靠他当初的誓愿力，必定能使我们清除一切罪障。

本来金刚萨埵是佛，不需要我们去提醒，但是为了表达我们的虔诚和真诚，所以还是要祈请。

2、破恶对治力

然后，在金刚萨埵的座前，以如同误服毒药一样的强烈后悔心，发露忏悔从无始以来到现在自己以身口意所造的犯戒等各种罪业。如果能记得清楚的话，就要一条一条地坦白，哪年哪月哪日，在什么地方，我做了什么罪业，凡是能够记得清楚的，全部要一一交待。

后悔心，也即破除恶业的破恶力，是四种对治力中最关键的对治力。如果没有后悔心，也不会下决心以后再不做这件事，这样四对治力当中的恢复对治力就没有了；观想也不会很认真，这样依止对治力也不完善了；念诵金刚萨埵心咒的过程当中，也会散乱，这样现行对治力也缺乏了。只有有了非常强烈的后悔心，才会发誓，以后不再继续造此罪业，才会认真观想，精进念诵……罪业清净的程度，全都依赖于后悔心，一旦有了强烈的后悔心，不可能没有其他的对治力，所以在后悔心上一定要下足功夫，这是非常关键的。

3、恢复对治力

第三个对治力，是恢复对治力。也即发愿：从此以后纵然遇到生命的威胁，也绝不再造罪业，请金刚萨埵主尊慈悲摄受我！

在比较广的仪轨里面还讲到：祈祷之后，金刚萨埵将手放于修行者头顶，并面带笑容说道：“善男子，从此以后你的罪业已经得以清净”等等，然后自己和一切众生所有的破密宗誓言、违犯菩萨戒以及杀、盗、淫、妄等所有罪业全部得到清净。

不仅如此，通过金刚萨埵的修法，自己还能获得共同和不共同的成就。所以还要祈请金刚萨埵，希望在这一座当中，自己能立即得到这些成就。

4、现行对治力

然后是现行对治力，也即念诵金刚萨埵心咒“嗡班匝尔萨垛吽”。

四种对治力并不是密宗独有的，实际上在显宗的经典中也提到过。具体内容今天不广讲，《普贤上师言教》和《慧灯之光》等书里都讲得很清楚了。

(三)结行

观想完了以后，是回向，然后念一些吉祥的颂词，这跟其他的修法仪轨是一样的，之后按照出座的修法做一遍，就可以结束打坐了。

三、修法的功德

整个修法就是这么简单。当然，这只是字面上简单而已，意思是说这个修法很方便，并不是说内容上缺少了什么。虽然过程很简短，但内容却很丰富——四个对治力都具备了。

法王如意宝讲了：在具备四对治力的情况下，念诵四十万遍金刚萨埵心咒，则即使犯密乘根本戒这么严重的罪业，都能够清净。

其实，关于这一点，在密宗经典里面也有记载，只是密宗续部不是说的四十万遍，而是说的十万遍。

那为什么这里要求要念四十万遍呢？因为，在过去，人们的烦恼不像现在这么严重，那时修行人的观想能力、智慧、信心等各方面都比现在好，所以只需要10万遍，但现在是末法时代，所以数量上要乘以4，这个也是在佛经上面有记载的，所以要念40万遍。

每年我们学院召开金刚萨埵法会，都要求每一个人念40万遍心咒，其原因也是如此。

在法王的着作里面，还有很多其他的金刚萨埵修法，那些金刚萨埵修法，是属于密宗的修法，也就是再加上在心口观想月轮，月轮上面咒语发光，往上供养诸佛菩萨，当光收回来的时候，观想得到佛菩萨所有身口意的加持；然后观想这个光又往下普照六道众生，清净六道众生的罪业，最后所有众生都变成金刚萨埵，加上这些内容，就变成了密宗的修法。

以后大家无论修任何本尊，观世音菩萨、文殊菩萨等等，其简单的修法都大同小异，可以此类推。

许多居士几乎每年都能去学院参加金刚萨埵法会，即使不能去的，也会在自己家里同步念诵。以后念诵的时候，如果能按照五加行里的金刚萨埵修法来观想当然最好，如果怕修不好，也可以修这个比较简单的修法。

金刚萨埵修法如意宝珠

依具德金刚萨埵净除罪障成就二利之如意宝珠修法窍诀

法王如意宝晋美彭措之伏藏法

皈依：

纳么！

从今乃至菩提果，如海诸部坛城主，
上师金刚萨埵前，吾以深解信皈依。(念三遍)

发心：

一切等空诸有情，为得安慰竟乐地，
身口意之诸精勤，皆当不离菩提道。(念三遍)

观想圣尊法：

阿！

自前如海供云中，白莲月轮坐垫上，
部主金刚萨埵尊，明现洁白皎月色。
一面二手持铃杵，圆满报饰跏趺坐，
放射智光遍十方，澄净意中观明然。
呜呼上师金萨尊，请忆往昔所立誓，
吾等痛苦诸有情，哀恳大悲以摄持。
无始以来至今生，身口意造诸罪堕，
如同已服恶毒药，深生追悔发露忏。
今后纵遇命难时，亦绝不造诸恶业，
祈汝悲眼视吾等，柔和之手赐解脱。
我与一切诸有情，失坏誓言皆令净，
一切胜共诸悉地，愿今悉皆得成办。(念一遍)

如是作祈祷，若具足四对治力(依止力、破恶力、恢复力、对治力)后随力念诵金刚萨埵心咒“嗡班则萨垛吽”，若念诵四十万遍，则破根本誓言罪(密乘戒)亦能清净也。萨玛雅！最后作回向及诵吉祥偈也。

回向偈：

吽!

此善为主三世善，回向为利无边众。
愿诸一切能速得，金刚萨埵之果位。(念一遍)

吉祥偈：

嗡

诸现清净身庄严，诸声圆满密咒性，
诸念成熟智慧中，盛德圆满愿吉祥。(念一遍)

慈诚罗珠堪布：慧灯之光五 饶益有情九观察

今天要讲的题目，叫做《饶益有情九观察》。也即菩萨利益众生之时的九种观察方法。

一、观察的必要

为什么要观察呢？菩萨利益众生的时候，虽然发心是为了度化一切众生、饶益一切有情，但事情的结果能不能真正利益众生，还需要一定的善巧方便。如果没有善巧方便，则虽然发心很好，出发点也很纯正，但结果却未见得很理想，所以，在饶益众生的时候需要观察！

我们都是修大乘佛法的人，而大乘佛法的中心思想，就是利益众生。做任何一件事情，首先考虑的是利他，然而，在此过程当中，许多人会被遇到的各种问题所困扰，不知道该做不该做，如何才是正确的取舍。经常也会有人问类似的问题，我想，学习了这九种观察方法以后，大体上能够解决这些问题。

《饶益有情九观察》，出自华智仁波切之手，是作者的一个笔记。华智仁波切，是宁玛派的一个非常了不起的大成就者。他的名字，有些中文书里翻译为“巴楚仁波切”，还有些翻译为“巴珠仁波切”等等，虽然有各种各样的称呼，实际上是一个人。此文言简意赅、通俗易懂，非常适合我们学习。

华智仁波切在这个笔记中讲到：任何一个修学大乘佛法的人，自从发了菩提心以后，唯一的工作，就是直接或间接地饶益有情。无论是听闻、思惟、念经、磕头等等，中心就是饶益有情，出发点就是利益众生，然而，就像刚才提到的，虽然出发点或者动机相当不错，但凡夫在做任何一个事情的过程当中，也会发生很多问题。如果这些问题解决不好，就不一定能真正地饶益

众生，非但如此，同时还极有可能会对众生造成不同层次的伤害，所以，大乘修行人需要有智慧，需要理性的取舍，假如没有智慧而盲目行事，即使想利益众生，也会遭遇诸多问题而难以辨别，因此，学习九种观察尤为重要！

阿底峡尊者曾经说过：利益众生的人，最好能有神通。

虽然大乘佛法不会专门追求神通，不过也强调神通，因为利益众生需要有神通。如果有神通，就能对一件事的结果和过程了如指掌。通过神通观察，认为某件事情对众生有利益，就可以放心大胆地做，否则就可以放弃。要有这样的抉择能力，必须具足神通。

阿底峡尊者又接着说：如果没有神通，就应该精通比较灵验的圆光术。

什么叫圆光术呢？圆光术属于占卜打卦的一类，西藏到现在还有，非常灵验，比普通的打卦还要灵。通过它可以看到未来的一些事情，不是算出来的，也不是通过打卦而得来的，而是利用一个镜子，由修法成功的圆光师或瑜伽师修持念咒以后，就可以从镜子里看到未来将要发生的一些预兆。

圆光术并不是有些人解释的所谓“封建迷信”，“用来欺骗钱财、麻痹民众的一种手段”。虽然在这个世界上，有很多东西用我们的常识无法解释清楚，然而却真实存在。当然，除了佛陀的智慧以外，任何一个神通，或者类似于圆光术之类的占卜打卦，都会有漏洞，不会百分之百地准确。不过，由修成了的人去观察，绝大多数能达到很高的准确率，结果多半不会有错。

如果既没有神通，又不懂圆光术，像我们这样的普通人想去饶益众生，该怎么办呢？唯一的方法，就是运用我们自己的智慧，去分析某件事情的过程和结果，然后做出取舍，认为该做就做，不该做就不做。这是比较适合我们的一个理想方法。

我们都正在发菩提心，尽管不一定每个人都有相当标准的菩提心，但大家都很向往菩提心，欢喜大乘佛法，愿意发心去做饶益众生的事，因此就更应该懂得这些观察方法。

二、观察的方法

(一)第一个观察，是观察自他利害。

1、总的原则。如果对自他双方都有直接和间接的利益，原则上任何事情都可以做。

为什么说原则上呢？因为我们往下还要观察一些其他内容，所以只是强调原则上可以做。

大小乘的原则是不一样的——如同一个倒立的金字塔，顶宽下窄。小乘戒律制定得清清楚楚，只要超越了这个范围，不谈什么对众生有利或是无利，不允许的就是不允许，因此在每一个言行举止方面，都有严格的规定。而大乘佛法的重点，就是利益众生，只要没有任何自私心，纯粹为了利益众生，无论是戒律也好，做任何一件事情也罢，各个方面都有一定的宽松，都留有余地。不过，这个宽松度需要有菩提心作基础，有了稳固的菩提心基础，做起事情来，从表面上看无论是善还是恶，实际上都是大乘佛法。尽管如此，这个余地我们一定要清楚，不是说大乘佛法不需要戒律，而是强调它需要有菩提心的基础！这是第一句话。

2、任何事情，只要对自己或他人有伤害，即便看起来是善法，原则上都放弃。这里讲得比较笼统，详细的细节，下面还要分析。

3、任何事情，如果对自己有利，却对众生有害，原则上要放弃。无论是做这件事的过程，或者是最后的结果，只要对众生造成伤害，原则上不能做。

大乘佛法一再强调自轻他重，自轻他重不是一个口号，也不是一个理论，它是一种高尚、切实的行为。只要是修学大乘佛法的人，都应该了解并修持这个修法。

4、任何事情，在做的过程当中，假如对自己有伤害，但是对众生却有利益，我们选择做还是放弃呢？也许很多人会说：“要做！”，但实际上面对这个难题，我们还是需要慎重考虑。

虽然从高层次的大乘境界来说，如果对众生有利，则哪怕对自己有伤害也应该做，然而，倘若从细节上详细分析，则佛也没有这样要求所有的大乘行人。

佛的意思，是要让我们根据自己学佛的层次来判别决定，观察自己属于哪一个阶段，然后再作不同的选择。大乘修行人的修行境界，可以分成三个阶段：第一个阶段，是刚刚起步学习大乘佛法，正准备发菩提心的时候。像我们这里的很多人一样，还没有进入到大乘的资粮道、加行道，目前还不属于真正的大乘修行人，但也许不久的将来，会成为一个真正的大乘修行人；第二个阶段，是处于大乘资粮道和加行道的阶段；第三个阶段，是从一地到十地的菩萨。十一地，就是佛。佛是不需要这样观察的，除了佛以外，其他的大乘修行人都可以有不同的选择。

停留在第一个阶段的人，虽然听闻了很多大乘佛法，内心也很羡慕大乘修行人，喜欢大乘修法，但毕竟自己还没有发起标准的菩提心，还没有真正走上大乘道，连资粮道都没有开始，更谈不上五道十地了。即使不久的将来，会很快在心相续中生起世俗菩提心，可是，现在还不是菩萨，只是一个预备的菩萨，是还不具备标准菩提心的凡夫。

佛告诉我们，处在这一阶段的人，就好比是一棵刚刚生长出来的药树苗芽，需要好好保护。如果能善加保护，使它茁壮成长，将来它长大以后，就可以制药，解决许多人的病苦。

打个比方说，假如一个病人患了一种特殊的病，需要吃一种特别的药才能治好他的病，然而，在任何一个药房里，都没有现成的这种药，只有栽培药苗并使其长大以后，病人才有机会服用这个药。那么，在这个药苗还没有长成之际，保护这个苗芽是不是为了保护这个病人呢？回答是肯定的。当然，我们也不能出于纯粹自私的目的——为了偷懒，或者因为害怕麻烦，而把自己说成是药苗，这是不合理的。只有有了菩提心，才可以说“保护自己是为了保护众生”，这才符合实际情况。

换言之，这一阶段的人首先不要急着去饶益众生，保护自己最关键，因为这个阶段的人，还没有太多的能力去利益众生，利益众生的结果也不是很理想，不但起不到很大的作用，反而会在饶益众生的过程当中，因众生的不理解等等，而使自己受到伤害。而且这个伤害很可能会成为根本上的伤害——使自己生起厌烦心，认为大乘佛法发菩提心利益众生很难，进而退失大乘发心，转修小乘佛法。

一旦退失，就不一定有再次修学大乘的机会了，至少在这一生当中不一定有修学大乘的机会了，这的确非常可惜，所以，停留在这个阶段的人，还是尽量不要伤害自己。这里所说的“不伤害自己”，并不是说不要自己受苦，不要自己辛苦，而是要保护自己学佛的积极性，保护自己的菩提心、慈悲心，这才是最关键的问题所在！这一点非常重要！你们一定要记住。

譬如说，本身财布施是很简单、容易的，不过，假如在财布施的过程中遇到了骗子，我们能做到他要什么我们就给什么吗？肯定做不到。如果做不到，是不是就违背了大乘佛法的原则呢？如果是。那我们这些刚刚起步的人，就根本没有办法修学大乘佛法了？于是，我们就会被这些问题困扰住。

再举个例子，如果有人向我们索要车子、房子等贵重物品，我们即便给他了，在物质生活方面也不会受到太大的影响，但是，如果真的要忍痛割爱把房子、车子给别人，心里还是没有办法接受。

因此，有些人会觉得学修大乘佛法与现实生活之间，不但有一定的距离，而且处处充满了矛盾，此时，学会如何保护自己就显得异常重要了。

其实，大乘佛法留有这样的选择余地，需要这样的过程，并不是说今天发了菩提心，就一定要马上将身体等所有自己最珍惜、最喜爱的东西布施出去，而是根据自己的心力，能够承受多少，就布施多少。这样选择回避，并不违背大乘佛法。

当有一天我们心里生起了真正标准的菩提心，证悟了空性，得到了菩萨一地的果位，那时，连自己的肉体都可以欣然布施，其他身外之物就更不在话下了。从那以后，就可以放心大胆地利益更多的众生了。

第二个阶段，就是菩萨五道十地里面的资粮道和加行道。停留在这个阶段的人，虽然也是凡夫，但已经有了标准的菩提心，对空性等大乘观点也有了一定的了解，具备了丰富的修行经验与体会，虽然还没有达到一地以上的菩萨境界，但相对第一阶段的人来说，利益众生的条件也比较成熟。

如果这一阶段的人在发心过程中受到损害，就需要观察自己与众生的利害轻重。

比如说，如果做一件事情对众生有利，对自己有害，但自己的菩提心却不会因此而退失，修学大乘佛法的积极性也不会受影响，只是在生活上或其他方面受到一些伤害，然而对众生不单是生活上的帮助，而且对他以后走上解脱道、获得佛的果位有相当大的利益，那么就一定要去做。

下面讲第二、第三个观察时，还要针对这一情况作详细讲解。

第三个阶段，就是菩萨、圣者的层次，大乘佛法的圣者，是已经超越了凡夫境界，证悟了一地以上的菩萨。

菩萨无论做任何事情，都可以完全不考虑自己。因为菩萨已经真实地证悟了空性，所以不会有太大的痛苦，即便有也不会退转，学习大乘佛法的积极性永远也不会受到损坏，只要对众生有利，任何事情都可以做。

以上所述，是第一个观察的内容。第一个观察告诉我们，停留在第一个阶段的人，可以回避许多事情，尽管对众生有利，还是可以不做。即使不做，也不会违犯大乘戒律。佛也允许在这个阶段保护自己，这一点对我们来说比较重要。

(二)第二个观察，是观察利害轻重，也即观察对自己与众生损益的轻重大小。

1、如果一件事情直接或间接对众生有极大的利益，但对自己也有一些伤害，不过伤害不是很严重，不可能从此就不发菩提心、不学大佛法或者干脆不学佛了，无非是在身体、心理上，或者生活方面上受到一些伤害，既然利益大于损害，那么无论任何事情，理应选择去做。

我前面提到过一些原则性的选择，但此处是详细的剖析。

2、如果做一件事情，对众生有利，对自己有害，但是对众生的利益微不足道，而自己受到的伤害却非常严重，则可以考虑放弃。

那么，其中严重不严重的界限在哪里呢？虽然也可以考虑如果钱全部布施出去了，生活上会遇到一些困难等因素，但最关键的，是要看菩提心会不会受到伤害，学佛的积极性会不会受到影响，有没有因果取舍上的疑虑。如果这些有问题的话，就可以选择不做。

此时的保护自己，实际上就是保护众生。不像现在有些人所说的："保护动物，就是保护人类自己"，这句话虽然听起来很好，非常符合佛教的宗旨，但如果再深入分析一下，他们所谓的"保护动物"，其实就是先让他们多多繁殖，以后自己可以吃更多动物肉，用更多动物皮，或者让更多的动物来帮自己解决一些问题，这个说法的立足点，完全出于自私自利，丝毫没有利他心。

我看过一个纪录片，片名叫做《为什么不能吃它们？》。想必你们都看过了吧！在看了里面的有些内容以后，我感觉很失望！他们请了很多专家、学者来分析，怎么样保护动物，怎么样保护环境等等，说到最后有些人还是认为，吃动物是正大光明、天经地义的，只是吃法上应该人道一点。

还有一个纪录片，纪录了电视台邀请很多专家、学者，分析人应不应该吃野生动物的过程。我听出来的结论就是，除了野生动物之外，其它的动物吃不吃根本不需要讨论，吃是理所当然的。

此处所讲的，是真正的利他心，没有丝毫的自私动机，否则就不叫大乘佛法。符合大乘佛法的所有言行举止，都应从纯粹的利他心出发，无论通过哪种表达方式，只要有自私心的成分，就不能称为大乘佛法。

3、如果一件事情对众生的伤害和对自己的伤害一样大，该怎么取舍呢？那就要看自己的境界了。

假如是停留在最底层境界的人，也可以考虑不做。即使不做，也不会犯菩萨戒，不但不会犯菩萨戒，而且也是一种很理性的选择，这很重要。

如果是停留在第二个阶段的人，则可以考虑做这件事情。尽管对众生的利益没有超过对自己的伤害，但自己的菩提心却不会因此而退转，修学大乘的积极性也不会受到影响，所以有理由考虑以利益有情为重。

如果是第三阶段的登地菩萨，就根本不需要观察了，菩萨随时随地、面对任何事情，首先都是考虑众生，无需考虑自己，因为菩萨已经证悟了无我空性，对他来说，名利、钱财等等都是可有可无的过眼烟云，即使在名利、地位、身体等任何方面受到损害，菩萨也根本不会像凡夫那样受到很严重的伤害，根本不会妨碍他利益众生的事业。

(三)第三种观察，是观察生命的等次。

也许有人会问：佛教不是主张众生平等吗？尤其是，佛陀还提倡任何众生都不允许伤害，所有有情都要度化，那为什么要观察生命的等次呢？

当然，如果两个生命需要救助，而我们也有能力和条件营救两个生命，这种情况就不需要观察两个众生的生命等次了，但是，在一些特殊情况下，譬如说，在两个众生当中，我们只能救一个，又该如何选择呢？

再举个例子，假如有人在海上航行时，不幸掉落海中，而救生艇只能载两个人，却有七、八个人急需救援，如果此时救援的人是学大乘佛法的佛教徒，他是没有选择地随便救两个人，还是有选择地观察呢？佛告诉我们，此时还是需要有所取舍。如何取舍呢？就是观察生命的等次。

生命的等次以什么来区分呢？

1、在六道轮回中，当然人是高等的生命，除了人以外，旁生、饿鬼、地狱众生，都是低等的生命，从某种角度来说，天人、非天也是低等的生命。因为人有智慧可以修行，可以选择解脱道，如果能走上解脱道，自然可以自利利他，而其他道的任何一个生命，都不如人类，只能得过且过、随波逐流地完成自己的世间生活，无法自由地选择出世间的解脱道，更谈不上度化众生了，因此，佛陀便以此来区分生命的高等和低等。

从小乘佛教来说，无论是居士戒，还是出家人的戒，都有杀、盗、淫、妄、酒的禁忌。其中的杀生，指的就是杀人，只有杀人才会犯根本戒。

为什么杀人犯根本戒，杀动物不犯根本戒呢？在小乘戒律里面，这是个很关键的问题，这说明，小乘佛法也认为生命有层次。

盗戒亦是这样，只有偷人的东西，才会犯根本戒，偷动物的东西不犯根本戒，其中也是这个原因。

当然，从生命本身来说，无论是人也好、动物也好，都最珍爱自己的生命，但是，对整个人类或者整个众生来说，某个生命的存在，对其他生命产生的影响和奉献却是不尽相同的。佛陀曾

明确地说过，在整个宇宙生命界当中，如果人的因缘条件成熟了，不但可以解决自己的生老病死，还可以自利利他，可以引导其他生命解脱，因此，人生的机会非常非常难得，从这个角度来说，人与动物的生命价值有点不一样。

有人会问，佛教强调的众生平等，意义又是什么呢？众生平等是从众生自己的角度而言的——无论他的生命或是他的存在，对所有众生或者人类有没有贡献，他都会非常珍爱自己的生命，害怕失去自己的生命，就此而言，我们要尊重每一个生命，哪怕是蚂蚁、蚯蚓、飞蛾，都应平等相待，不能伤害任何一个众生，这就是佛教所特有的“众生平等观”。在这一点上，其他宗教并不这样认为。

佛陀出于全方位的考虑，确定了什么时候众生是平等的，什么时候众生是有等次之分的，分得相当清楚，不同的情况下，应该有所取舍。

这种区分方式，与生物进化论里面讲的“因为一些动物还没有来得及进化，人已经进化了，所以人类才是高等动物”的观点是完全不同的。很显然，其中高等、低等的界定，并不是根据进化的程度，而是看能不能自利利他。

2、如果需要营救的生命同样是人，也需要观察：对整个生命或人类社会有贡献的，是高等的生命；只能养活自己而没有任何奉献的，就是低等生命。

应该先救哪个人呢？当然要去救对众生有利益、有奉献的人了。

在学佛的人与不学佛的人之间，只能选择救一个人的话，救谁呢？可以肯定的说，要救学佛的人。当然，这不是因为学佛的人是我们的同伴才去救，佛早已证达了自他平等，不会有这种片面、偏私的看法。但是，得到人身是很难得的机会，而信仰佛教，走向解脱道更是千载难逢的机会，如果此时我们不救他，却救了不学佛的人，岂不是太可惜了？！对另外一个人来说，他只是出于本能地珍爱自己的生命，从未有过修行的境界，只是普通的人身而已，即便失去以后，还会有机会得到，虽然机会不多，但还是会有的。比较而言，修行的机会却稍纵即逝，因此还是要救学佛的人。

如果同样是两个学佛的人，又该如何选择呢？那就要看对方是修学大乘还是修学小乘的了。虽然学小乘的人跟普通人有着很大的差别，机会也非常难得，但与学大乘佛法的人比较而言，还是有着高低差异的。

学大乘佛法的人如果能继续活下去，能有继续修行的机会，他的修行会给许多人带来幸福、带来解脱，而学小乘的人即使修行成功，最高的境界也就是自己的解脱，对众生的解脱没有太大的利益，所以首先要选择学大乘的人。

3、笔记当中还说，无论做任何一件事，如果对畜生等一些低等生命有帮助、有利益，却对人类有伤害，这件事情做不做呢？佛说，从宏观的角度来看，原则上不做，但假使从细节上考虑的话，就需要有一些前提条件和要求。

反过来说，如果一件事对高等众生有利益，却对低等生命有伤害，这件事情做不做呢？原则上可以选择做，但是要观察。譬如说，以我们的能力、条件，只能救一个众生，是不是肯定要救人而不救动物呢？这个不一定，需要通过观察来决定。如果被救者是个坏人，得救后对其他生命有着极大的伤害；而动物尽管对人类或其他生命没有什么贡献，却也不会破坏其他众生的生存、生活，可以说无利无害，那么，如果有机会的话，还是宁可选择救动物。虽然救人一命是很光彩的事情，但如果后果对人类和其他生命不利，就要放弃，所以，特殊情况一定要经过慎重观察而决定。

事实上，从佛教的角度来看，确定营救对象的衡量标准，就是对整个生命或人类的贡献与伤害。

(四)第四个观察，是观察生命的数量。

无论做任何一件事情，如果对一群人有利益，对另一群人有伤害，况且双方的条件是相同的——同样是人类，同样是学佛的，同样是学大乘或是学小乘的，或者都是不学佛的，而且在境界、贡献、层次上面也没有任何差别，这时，该如何取舍呢？应该观察生命的数量。

1、如果这件事对大部分人有利益，对小部分人有伤害，佛的意思，是要选择去做。

2、如果这件事对多数人有伤害，对少数人有利益的话，原则上不做，但要考虑前面讲的轻重情况。

比如说，假如通过这件事，可以让少数人得到很大的利益——解除了他们的巨大痛苦或是让他们走上解脱道等等，但是对多数人有伤害，不过伤害并不严重，只是让他们受到无足挂齿的一点影响，这种情况就一定要做。

在生命的档次选择上也是这样，要区分轻重缓急。譬如，如果今天有人想吃鱼，而市场上却只有一条鱼，我们是不是为了避免伤害那个高档生命，为了让他吃到鱼，而选择不买鱼放生呢？当然不是这样。

在这些问题上，千万不能错误理解，虽然鱼和人的生命档次有所不同，但利害轻重却有着很大差别。如果今天这个人吃下这条鱼，虽然暂时满足了他的口腹之欲，可是当下就会给这条可怜的众生带来极大的痛苦，这是直接的伤害；同时也间接地伤害了这个人——因为该恶业，此人来世必定会惨堕地狱，感受无量果报。

换言之，我们的放生活动也有两方面的意义：表面上看，是直接利益了这些动物；另一方面，也是间接地、逐渐地利益了更多的人。

比如说，我们买的一筐泥鳅有五十斤，这五十斤里面有多少条生命啊！如果我们不买，他们就会被卖到馆子里面，这样就会有许多人造作恶业：首先是乡下的捕捞人，然后是中间做买卖的鱼贩子，接下来是餐馆老板，还有所有的餐馆员工——包括厨师在内的所有在这个餐馆拿工资的人，最后是吃泥鳅的人，他们都同样具备了杀害这么多生命的罪过。可以想象，一条鱼或一条泥鳅的生命，前前后后涉及到那么多的人，如果我们从中间拦腰救下来的话，第一个，在田里捕捞的人虽然也有罪过，但没有卖给餐厅那么严重，而后面所有人的罪过都全部取消了，否则，上述一连串的人都会造业，假如造业又不懂得忏悔，肯定是要堕地狱的，所以，我们的放生能让众生得到直接和间接的双重利益。

总而言之，九种不同的观察应该完整地结合起来考虑，只有这样，才能无误地取舍，否则肯定会犯很多错误。

3、如果某件事利益与伤害的众生数量一样多，原则上还是要做，但在做的过程中，要想尽一切办法降低伤害的程度。利益众生的时候，需要有善巧方便，这就需要各位运用智慧了。

(五)第五个观察，是观察今生与来世的利益。

1、如果一件事情对今生来世都有利益，就应该去做。

2、如果一件事情不但对众生的今生没有利益，恐怕来世也从中得不到什么利益，则无论外表再怎么伟大，也理应放弃。

实际上，佛也一直反对形式化的东西，对众生没有实质性的利益，只是注重形式，则无论表面上仪式再隆重，显得再高尚，佛也并不赞叹。

3、如果一件事对今生有利益，对下一世却有伤害，该如何选择呢？应该选择放弃。因为，一旦做出违背因果的事情，今生也许会得到暂时的利益，然而，因果丝毫不爽，在来生因缘成熟之时，我们却要感受成千上万倍的果报，所以，要以下一世的利益为主。

比如说，假设我有一个仇人，要是不杀掉他，我肯定会被他杀死；而杀了他，我也许会多活几年，但下一世的果报就不可思议了，投生到地狱、饿鬼道的痛苦绝对是无法回避的，只能无奈地忍受，到时有没有解决的办法和能力就很难说了，所以，在面临这种抉择的时候，我必须选择来世。

再比如，如果我今生穷困潦倒、一贫如洗，倘若偷到一、两万块钱，就能彻底解决目前的窘迫现状，即便如此，我还是不能选择偷盗。因为，想通过自己的努力挣到这笔钱，也不是完全不可能的事，我毕竟生活在人的世界中，总会有办法生存下去，但二者来生的果报就全然不同了，因此，比较今生与来世的利益，应该忽略今生而以下一世为重。

4、任何一件事，如果对今生有伤害，却对来世有帮助，就绝对可以做。

这个问题大家比较容易理解，刚才也讲过，如果因为饥不可耐而杀生吃肉，果报成熟之时，不仅是下一世，在将来的五百世当中，都要偿还血债——长久地感受地狱的难忍痛苦。所以，我们宁可选择使其今生受苦，即使今生会感到痛苦，然而，与下一世的痛苦相比较的话，也就微不足道了。

应该强调一点，笔记中主要讲的，是利益他众时候的选择，也即以观察对众生的利益与伤害为主。

笔记中继续说道，作为大乘行者，自从发了菩提心，受了菩萨戒以后，饶益众生就是今后唯一的工作，除了饶益众生以外，他没有其他该做的事情。佛给他布置的唯一功课，就是饶益众生。

饶益众生的方法各式各样，大概可以归纳为六度——六波罗蜜多。《入行论》中讲得非常透彻，在六度里面，包含了很多利益众生的方法。佛经云：六度当中的每一度，都分为三种，布施也不例外，有法布施、财布施和无畏布施三种。其中的法布施、无畏布施，又可以分为很多种，这些都是饶益众生的方法。

做任何一件事情，想真正具足六波罗蜜多，需要具备两个或三个条件：

第一个，是发菩提心。虽然基督教等一些外道也有布施、忍辱的修法，但是不具备发心；小乘佛法虽然不太强调布施，却十分强调忍辱，但他们的忍辱却不具备菩提心，因此也不算大乘的波罗蜜多。

第二个，是要证悟空性。做任何事，都应在证悟空性的前提下进行。比如，在布施的当下，最

好能精通三轮体空，三轮清净，通达与布施有关的所有显相，都是如幻如梦的，如果能证悟这一点，才能纳入六度的范畴。

第三个，是要有回向，并且要是大乘的回向，也即回向成为成佛之因。回向的意思，就是把善根赠送给众生。在藏文里面，回向和赠送是一个字，实际上也是同一个意思。

有了这三个条件的话，修禅定可以变成禅定波罗蜜多，修忍辱可以变成忍辱波罗蜜多，其他以此类推。如果缺少了一个条件，就不能成为波罗蜜多。事实上，回向可以归纳在发心当中，有了发心也就是有了回向，因此，三个条件也可以算为两个。

弥勒菩萨的《经庄严论》，是一部非常重要的论典，它囊括了所有大乘佛法的含义。在这部论典当中，又增加了一个条件。也就是说，需要四个条件，才能成为波罗蜜多。

哪一个条件呢？举例来说，如果有人需要经济上的帮助，一些普通人也会毫不犹豫地慷慨解囊，但是，在资助以后，其他的事情普通人就不会管了。大乘佛法就完全不同，它更注重目的性。大乘佛法认为，资助钱财解决众生生活上的问题，只是临时性的目标，而非最终的目标。我们最终唯一的目的，是通过布施让对方学习佛法，走解脱道，并最终证悟空性。必须要有这个结果，才算是布施波罗蜜多，因此，弥勒菩萨在《经庄严论》中强调了四个条件。在具备这四个条件的前提下，布施、持戒等等才会成为波罗蜜多，否则充其量只能算是一个普通的善行而已。

四个条件当中，通过努力，世俗菩提心是可以发起的；回向也没有多大问题；虽然通过布施等行为，不一定能最终让对方信佛、修法，但可以将其作为一个努力的方向；唯有证悟空性的境界，恐怕比较困难。不过，我们可以争取达到最低的限度。比如说，在布施钱财以后，可以静下来思维一下三轮体空：运用中观的逻辑，从施者、受者、所施物三个方面去观察、推理，最终理解到这三者都是空性，都是造作心的显现，如同梦境一般没有任何实质。能够做到这样的话，四个条件我们基本上就具备了。从今以后，无论放生也好，念经也好，都应该尽量努力地具足这四个条件。

本来我们有着很多饶益众生的机会，但往往却因没有重视而错过了；即使没有错过，也会因为缺少了一些条件，而不能成为波罗蜜多或成佛之因。

波罗蜜多跟成佛之因其实是一回事，都是指到达彼岸。此岸是指整个轮回，乃至菩萨十地以下，都叫此岸，佛的果位才能称为彼岸。

不过我觉得，从理论上认识这四个条件，大家都可以做到，事实上，大家所缺少的，是实际的修持。我以前讲的菩提心修法，就有广的、略的等一个完备的系列；《入菩萨行论》，更是最完整的一套大乘见解与修法。从闻思的角度而言，学习了《入行论》，已经相当充足了，如果学了《入行论》还没有菩提心，就再没有什么更好的可以学的了。

今天你们可以自己观察一下，自己到底有没有真正的菩提心，可能很多人还没有生起，更遑论证悟空性的境界了，它本身就不是容易的事情，比菩提心还要难得多，从文字上理解空性相对要容易些，中观论典中的论证、推理方法都非常丰富，讲得很透彻，但真正证悟空性却很难，如同做任何事情都要具备这四个条件也不是件容易的事一样。因此，讲解、闻思都不是最重要，修才是最重要的。当然，修要从闻思而起，不闻不思修什么，但是，如果不修的话，闻思又有多大的意义呢？所以，今后我们一定要严格要求自己，要好好修行！

(六)第六个观察，是观察戒律和十不善。

犯戒和十不善的罪过，就是与持戒和十善相反的行为。比如，在受了不杀生戒以后，心相续中就有了不杀生的戒体。倘若再去杀生，就既是犯戒又是行持了十不善之一；反之，假如坚持不杀生，则既是行善，又是持戒，此时的行善与持戒是一体的；而对未受过不杀生戒的人来说，如果不杀生，也仅仅是不造罪，而不能说是持戒。

在饶益众生之时，如果自己的戒律与十不善发生冲突——如果选择饶益众生，就不能守戒；或者是如果选择饶益众生，就必须做十不善之一，届时，应该如何取舍呢？

小乘佛法强调，无论何时、何地、做任何事，都不能杀、盗、淫、妄，甚至念头一起，本质上就是罪业了，所以，小乘佛教永远都不开许做杀、盗、淫、妄这十种不善业。

大乘佛教却与此不同，在某些真正能利益有情的特殊情况下，大乘佛教可以开许作十不善当中的七不善[1]。

在什么样的条件下可以开许呢？必须具备三个或两个条件：

第一、是绝对没有丝毫的自私心。掺杂了自私目的的杀盗淫妄，就属于十不善，也是永远不被开许的；

第二、非但没有自私心，而且对对方有着极其强烈的慈悲心。

第三、造作者的境界一定要超过普通的初学者。

一定要在这样的基础上，才开许作一些表面的不善业。否则，假使是在贪心、嗔心，或者愚痴

无明的支配下造作杀、盗、淫、妄，就与世人的行为没有任何差别，实质上就是罪业，这样作对众生不会有任何利益，大乘佛法亦不会开许。

总之，只要具有强烈的慈悲心，没有丝毫的自私心，至于有没有其他条件，已经不重要了。

释迦牟尼佛在还没有成佛之前的因地时，曾多次有过这样的抉择，佛经里有很多这种公案，其中有个公案是这样讲的：

一次，有五百个商人去远洋取宝，满载而归的路上，其中一个人企图私下将五百个人都杀掉，然后自己独吞珍宝。

他们的船长在得知此事之后想到：这五百个人虽然表面上看来都是在家商人，实际上却是发了菩提心的菩萨，如果杀害了这五百个人，首先，被杀的每一个人都会面临很大的痛苦，而更严重的，是杀人者必将堕入地狱……

再三斟酌之后，船长最后决定：如果杀掉那个人，虽然我自己将独自承担惨堕地狱的后果，却可以在救护五百个菩萨的同时，也保证了此人不堕地狱。
　　于是，他当机立断地杀了那个人……

事实的结果是，他不但没有堕落，反而圆满了多劫的福德资粮。这是一个非常出名的公案，大家应该都知道。

当然，佛经当中还有许许多多类似的记载，通过这些公案，我们可以了解到：大乘教义认为，为了让众生免堕地狱而情愿牺牲自己去杀人的情况，就不是罪业。无论是杀人还是偷盗等等，都要看当事人的动机。

比如说，如果一个人很富裕，却既舍不得布施又舍不得供养，实际上他的钱对任何人都没有任何利益。而与此同时，又有很多人正饥寒交迫，面临着濒临饿死的困境，此时，作为一个菩萨，他可不可以去偷这个富翁的钱，然后布施给贫困的人呢？

大乘佛法不但允许，而且认为菩萨就应该这样做。虽然为了贫穷的人去偷盗，也许有人会认为这个人是抢劫犯、小偷之类的坏人，他的名声会受到损害，甚至还会为此而堕入恶趣，但考虑到众生的利益而去偷盗，就不仅不会造罪，而且还是应该鼓励的事情。
　　在十不善当中，除了七不善以外，三种“意”造的罪，有没有开许的时候呢？

大乘佛经中有两种说法。一种是说不允许，只允许身、语造作的罪业；另一种说法认为，不但是身、语造作的，就算是意造的罪业，只要是建立在没有自私心的慈心和悲心的基础之上，就不仅开许而且是应该做的。其实，这只是两种不同的说法而已，实际上是一样的，并不是两种截然不同的观点。

主张不开许意业的意思是说，假如是真正标准的意造罪业，那就很严重，对众生不会有利益；而主张开许意造罪业的说法是指，虽然表面上允许意造的罪业，而实际上却不是真正标准的意造罪业。很显然，真正标准的意造罪业，是永远也不会开许的。

有个关键之处必须引起注意，那就是，虽然某件事当下会对某种众生有利，但如果事情的结果会出现下述问题，就不能作。第一、引起很多社会争论；第二、僧众内部出现很多矛盾。佛陀非常强调僧众的团结，所以，虽然某些人能得到一定的利益，但如果有这方面的负面作用，还是不能做；第三，引发很多众生的不理解，并为此而退失信心，甚至对佛法或是修行人产生很大邪见，就只有放弃不做；第四、如果是初学者，也不能做。因为初学者虽然动机不错，却没有修行境界，遇到一点点痛苦或不顺，在自利与利他之间，还是会选择自利，因此不适合做这类事情。初学者应该像前面讲的一样，把自己当作一棵药苗来保护，在这个基础上好好修行，这样在不久的将来，才可以利益更多的众生。不然的话，就很有可能退失道心。无论是显宗、密宗，都鼓励初学者老老实实地持戒、修行等等，如果现在就自不量力地去做杀盗淫妄等十不善，就可能会导致一系列的问题。密宗也不推崇甚至反对初学者去修一些深奥的修法，或者行持一些禁忌的行为。为了利益众生而不顾及自己的前程，不考虑现世的名声、地位，后世的因缘果报等等，虽然是很伟大的行为，但在这个伟大的行为背后，有可能会出现不伟大的结果，因此，佛陀认为，初学者不要去做这些事情，应像小乘佛教所要求的一样，以不杀、不盗、不妄等等为原则。

(七)第七个观察，是观察布施的利害。这个观察是专门针对布施的，可以从财布施、身体布施、法布施、无畏布施四个方面来讲：
　　1、首先是财布施，可以分为三个选择：

第一个选择，当遇到真正需要帮助的穷人向自己索取钱财时，自己拿出五块、十块钱，也不会对自己构成什么伤害，对自己的闻、思、修也没有影响，此时，应该毫不犹豫地布施。布施之后，还有一个最关键的工作，就是如果有能力、有办法，条件也比较成熟，就要想方设法让对方学佛行善，相信因果；

第二个选择，如果布施行为一方面会对自己的身体、生命或者闻、思、修等形成违缘，另一方

面对这个穷人的利益也不是很大，那给不给呢？原则上可以不给。当然，假如有可能的话，也可以布施一点点，然后让他到别处去向某某人要。

比如说，一个山上的修行者，本来就没有多少粮食，又遇到有人索要，假设把仅有的一点粮食布施出去，自己就只能下山去化缘，那样会对闻思修造成违缘；或者布施以后，再也化不到缘等等，当然，这种情况很少见，如果有，也可以选择不布施，这是从自己的角度来讲的；从他人的角度来说，虽然给他布施了一点东西，但对他来说，也解决不了什么问题，对他也没有太大的利益，这样就可以选择放弃。

第三个选择，虽然布施的行为对众生有利，但却对布施者自己有着同样的伤害，该如何取舍呢？面对这种情况，应当将物品一分为二，一半自己留下来，一半做布施。

财布施是佛陀针对在家人而言的，佛陀要求出家人主要以法布施为主，财布施可以不做。

2、身体的布施

在《百业经》、《贤愚经》等大乘经典中，有很多这样的故事，释迦牟尼佛当年未成道时，也遇到了很多索要身体的人。如果发生此种情况，我们该如何取舍呢？

位于资粮道与加行道的凡夫菩萨，直接或真实地把身体布施出去的时机还不成熟，此时布施身体不会有什么好结果，反而会对自己的修行造成违缘，所以，佛陀不会要求凡夫真实地布施身体，但凡夫可以在内心做身体布施。

五加行里有一种古萨里修法，就是通过观想、回向，而把自己的身体上供下施；另外，也可以通过发愿来布施身体：尽管我今天还没有真正达到布施身体的境界，还不具备这样的勇气，但是，我愿意不久的将来能有能力将自己的身体布施给众生。譬如，如果有一天世上出现了严重的流行性瘟疫，只有一种特殊动物的肉才能治愈此病，否则全世界多数人都会死掉，愿我在当时能够成为这个动物，以我的身体、血肉遣除众生的痛苦，治愈众生的疾病！每天都要这样发愿，这是非常重要的！

当然，假如慈悲心非常强烈，也有凡夫为了众生布施身体且不后悔的先例，我在讲《修心七要》的时候，也提到过一位上师的事迹，他虽然是一个凡夫，却无私地布施了肉体，最后在梦中见到了观音菩萨，自己的痛苦也无余遣除。不过，这只是特殊情况，在通常情况下，佛不会赞成没有证悟一地的凡夫去布施身体，我们目前只需通过发愿来做身体布施。

我们都是没有证悟一地的凡夫，自然不用担忧身体布施的困难，因为还没有轮到我们，仅仅在内心轻轻松松地发个愿就可以了。

3、法布施

虽然佛在经典中说过，法布施胜过任何其他的布施，因为法布施能够解决众生生老病死的大问题，但即便如此，我们仍然要观察法布施的利害关系，要视情况而定。具体有四个选择，每一个选择都要观待自他两个条件。

1、必须时机成熟。

什么叫时机成熟呢？需要两个条件，第一个条件，行持法布施应对自己的禅定、修行没有损坏；第二个条件，如果遇到根机比较成熟的求法者，我们称其为法器，就一定要尽力做法布施，而且越多越好。当然，根机成熟有高低不同的层次，至少要非常愿意听这个法，并且对法充满信心，这是最起码的要求。

2、对自己的禅定、修行只有一点损失，但却有根机比较成熟的求法者，就应该做法布施。

3、讲经说法对自己的禅定有一定的损失，也没有根机比较成熟的求法者，就不做法布施。

譬如一个人正在闭关修行，出来讲法会对他的禅定有一定的损害和影响，佛也不赞叹此时做法布施。

修行者在闭关专修禅定的时候，不要说世间的事情，就算出世间方面的讲经、说法、磕头等任何其他事情，都会变成禅定的违缘，所以都不能做，而必须专心专意修持。

可以设想，如果法布施变成了修行的违缘，第一个条件就不具备了；假使听法的人中虽然有人在听，却没有一个真正对佛法有兴趣或者是希求解脱的人，就算讲了法对他们也没有多大利益，第二个条件也不具备，因此，在这种情况下，就绝不能做法布施。

4、虽然讲经说法对自己的禅定没有影响，但是第二个条件却不具备，也就是听者虽然在听，却不但对佛法没有兴致，没有信心，反而会在听法以后制造各种各样的违缘，甚至故意无中生有地找寻这个法或者某个论典的缺点，以达到观过诽谤的动机，虽然佛法没有任何可以挑剔的缺陷与漏洞，但此时我们也应选择不做法布施。

更重要的，是虽然自己不懂佛法，却为了达到个人目的，而不懂装懂地讲法，这非但不是法布施，对自他没有利益，反而有非常严重的过失；假如自己有能力讲法，却因为对法有吝啬心，不希望别人了解修法的窍诀而不愿意讲，也有很大的过失；或尽管没有如此罪恶的动机，却因

为懒惰而随随便便不讲，错过了许多讲法机会，也有很大过失。

如果在自他两方面条件都具备，且杜绝了上述过失的情况下做法布施，其功德是无量无边的。
4、无畏布施

无畏布施范围比较广，不仅仅是放生。大乘修行人如果有能力做无畏布施，应该毫不犹豫、尽己所能。

首先，如果无畏布施对自己和其他众生没有造成伤害，即使自己能力很小，仍然要尽力去作可怜众生的怙主！

如果作无畏布施，自己会受到伤害，虽然原则上可以选择不做，但也要观察利害轻重：虽然自己有能力做无畏布施，但对众生没有太大的利益，而对自己却有很大伤害，也可以不做；如果对众生有很大利益，即使自己受到一些伤害，也一定要做；如果自己的伤害和众生的利益轻重同等，大乘修行人还是要义不容辞地去做。
(八)第八个观察，是观察众生的根机。

众生的根机千差万别、不可思议，但归纳起来，有八种不同的根机：第一种，对下一世的解脱或者人天福报没有任何兴趣。如今社会上有许多这种人，他们只管眼前的现实生活，除此之外从不希求解脱，也不希求下世的人天福报，小乘佛教称这种人为断根人，大乘佛教不认为其为彻底断根的人，而只是临时断根的人——临时阻断了解脱的种子，临时断绝了慧根与福根；第二种，虽然不希求解脱，但是希求人天福报；第三种，希求声闻的自我解脱果位；第四种，希求缘觉的自我解脱果位；第五种，希求菩萨道；第六种，希求大乘密宗法门；第七种，希求无上大圆满诀窍或类似于无上大圆满的教言；第八种，无定根机。就是根机不确定，遇到大乘的善知识，就可能成为大乘修行人；遇到小乘善知识，也可能趋向小乘的人。

其中除了第一个断根人和第八个不定根机的人以外，对其他的人，都应因材施教，对大乘根机人传授大乘佛法，对小乘根机人传讲小乘佛法，千万不能混乱、不能强迫。

比如说，我们不能勉强那些对大乘佛法没有兴趣，一心一意修小乘佛法的人去学大乘佛法，如果很勉强、很无可奈何地被迫学习，最终还是有可能会退转，因此佛认为，众生属于哪一种根机，就修哪一种法，不合适的法不能强加于人。

从原则上来讲，只允许向上引导，不允许往下引导。换句话说，在自愿不勉强的情况下，如果其他条件都允许的话，我们可以向小乘根机的众生介绍大乘佛法的特点，诸如菩提心的功德等等，令其趣入大乘，但绝对不允许劝导修大乘佛法的人转趣小乘；对于不定根机的人，一定要讲大乘佛法，因为对方可能会因此转变，进而修学大乘佛法。一般而言，对断根人讲经说法暂时没有用处，大乘显宗所采用的办法，就是为他们发愿、回向——愿我将来有机会度化他们、利益他们，除此之外，没有其他办法。

(九)第九个观察，是观察自己闻思修的增长或减少。这是九观察中最重要的一条，可分为三个选择。

1、不管是直接或间接饶益众生之事，虽然当下对众生有一定利益，但如果对自己的闻思修会带来很大违缘，则任何事情都可以暂时不做。

我前面讲过的几个观察，基本上都强调过初学者要保护自己，原因就是，作为一名大乘修行人，其所有的闻思修，都是为了度化众生，如果闻思修三方面不受到任何违缘，自己能如理如法地修行，则不久的将来，就可以利益更多的众生。如今自己不仅不具备饶益众生的能力，在此过程中，自己还会受到一些伤害，虽然饶益众生的发心纯正，但一遇到挫折，闻思修就会受到影响，那样损失就相当大了。

在面临上述抉择的时候，虽然暂时选择逃避，会对众生带来一些损失，但磨刀不误砍柴工，通过自己的精进修行，自己有可能在比较短的时间当中就会成就，就会具有相当大的饶益众生的能力，到那时，以成熟的因缘，可以利益无量无边的众生，虽然时间上晚了一点，但也是值得的。如果现在就急于去利益众生，不仅当下不会成功，即便将来也难以成办饶益众生的大利，因此，观察轻重十分关键。

2、如果某件事对众生有一定利益，同时对自己的闻思修也没有太大的影响，则任何事情都要尽心尽力去做。

当然，普通凡夫利益众生，肯定不会像佛陀传法一般，当下会让成百上千的人受益——有人发心了，有人登地了，有人证悟阿罗汉果位了等等，但如果仍有很多众生受到不同层次的利益，就一定要去做。

但是，在这种情况下，还是要观察二者的轻重：如果对自己的闻思修有一些影响，但是却能让众生得到较大的利益，还是应该选择去做；如果自己的闻思修受到比较严重的伤害，而众生的利益并不大，则可以选择暂时放弃，暂时回避，但并不是彻底放弃，而应发愿：当自己各方面条件成熟之时，一定要饶益众生！

3、如果某件事对自己的闻思修行所造成的伤害，与对众生的利益是同等的，就应该牺牲自己的闻思修，去做饶益众生之事。

到此，九个观察全部讲完了。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光五 显密异同

过去所讲的内容，大多数是显宗方面的，只有少量与密宗相关的知识，今天我简单地说一下显宗和密宗的差别。

虽然我曾经也讲过显宗和密宗的异同，但今天的内容有所不同，是根据宁玛派的成就者——荣森班智达的观点来讲的。他讲的不是很多，但都是很关键的问题。

这虽然不是一个修法，但也是修行人必须懂得的常识。我以前也讲过，不一定所有的修行人都要学五部大论、密宗续部等很多东西，因为有些知识对我们的修行不会有什么太大的作用，只是多了一些知识而已，但作为一个修行人，最少也要懂得与自己修法相关的知识。

其实，显宗和密宗的基、道、果，或者是见解、修法、行为三个方面都有差别，只是最后的果位——成佛，没有什么差别。虽然印度和藏地的有些非常了不起的成就者认为：显宗的佛还没有到达佛的真正境界，只是十地菩萨的一部分。不过，这些说法都是方便之说，实际上，显宗与密宗在果位上完全没有差别，都是一样的，只是过程有所差别而已。

一、相同点

(一)在胜义谛或空性方面，显宗和密宗的见解没有太多的区别。也就是说，龙树菩萨、月称菩萨在《中论》、《入中论》等显宗中观论着里面所讲的诸法空性、远离一切戏论等观点，与密宗所讲的空性是完全一致的。

此处所谓的戏论，是指众生的执着，也即分别念范围中的所有概念，包括好坏、长短、高低等一切对立与不对立的东西。

(二)从世俗的角度来说，显宗与密宗所提到的诸法如幻如梦，比较简单地说，也是没有差别的。当然，在荣森班智达的《黑蛇总义》中可以了知，真正能非常透彻地证悟、通达如梦如幻的，只有大圆满。

(三)密宗的世俗谛观点与唯识宗的比较接近。唯识宗认为，所有的外境都是以心造作的，除了众生的心以外，没有物质，密宗也基本上这样认为。当然，这与唯心主义者所讲的没有物质，只有心或意识的见解是不同的。唯识宗与密宗都承认有物质，但这个物质是意识创造出来的，物质的创造者不是上帝、造物主，而是众生的意识。在众生的意识里，能储存巨大的能量，这个能量，佛教称之为习气。当习气的能量释放出来的时候，就可以显现外面的世界、众生等景象，所以，外在一切事物的起源，就是我们的内心。

(四)就是显宗和密宗的成佛没有任何差别，这个刚刚我也提到过。

以上讲的，都是从见解的角度而言的。

(五)从修行的角度来说，显、密都强调出离心、菩提心以及其他加行的修法，这些没有任何差别。

二、不同点

(一)世俗谛和胜义谛的一异

一般显宗的世俗谛和胜义谛分得泾渭分明、一清二楚，胜义谛不是世俗谛，世俗谛不是胜义谛。显宗认为，我们所看到的如幻如梦的山河大地叫世俗谛；胜义谛就是这一切的空性本性。空性是物质的本体，除了这个本体以外，山河大地等等都是虚假的幻觉。胜义谛是真的，世俗谛是假的。世俗谛与胜义谛有真假的截然差别，成佛的时候，就只有胜义谛而没有世俗谛，胜义谛是佛的境界。

密宗认为，世俗谛和胜义谛是无二无别的，胜义谛即是世俗谛，世俗谛也就是胜义谛。密宗的世俗谛，是指我们所感知到的外在与内在的现象；而胜义谛，则是指如来藏光明。

现象分为两种：一种是我们现在所看到的山河大地、日月星辰；另外一种，就是佛的坛城。也即类似于极乐世界、东方琉璃光佛的刹土等清净的现象。

在两种现象当中，众生所感知的现象是幻觉，是与胜义谛迥然有别的；而清净的现象却是与空性一般无别的。空性永远也不会离开清净的现象，清净的现象也永远不会离开空性。当成佛的时候，并不是没有任何东西，而是有这些清净的现象，这叫做世俗谛和胜义谛的无二无别。

(二)诸法是佛的坛城

显宗认为，我们现在所看到的这些幻觉，本身就是不清净的现象，但是密宗却认为，现在我们看到的现象本身，实际上就是清净的现象——佛的坛城。

上次我们提到过，虽然显宗已经默认了这一点，却不是很强调。显宗认为，在获得八地的时候，八地菩萨看到的所有东西都是清净的，但这并不是一直都清净，而是过去不清净，后来通过

修行，将不清净的东西转化为清净的东西了。

密宗告诉我们：八地菩萨所看到的清净现象，并不是把过去不清净的现象转化为清净，而是自来就清净，始终都清净的，只是因为我们以前有烦恼障、所知障等障碍，有无明，所以不能感知到清净的佛的坛城，但实际上佛的坛城始终存在，永远清净。到了八地的时候，因为心里的无明差不多清净了，所以就能开始接触到世界的真相，在此之前我们所感知的一切，都不是真相而是假相。

密宗修法不是像魔术师一样，通过一些技巧，把有的东西变成没有，没有的东西变成有等等，也不是外在物体本身的一种变化。

烦恼也一样。显宗，特别是唯识宗经典都承认有八识。在获得八地果位时，除了阿赖耶识没有转换以外，其他的七识都已经转换了。过去不清净的烦恼，基本上已经通过修行而转化成了清净的现象——佛的智慧。

密宗告诉我们：通过修行，最后我们的意识可以变成清净的佛智，这一点没有争论，是肯定的，但实际上，在我们有烦恼、有无明的时候，烦恼本身就是清净的，那时就已经是佛的智慧、如来藏了，但那个时候因为我们有烦恼、有无明，修行不到位，所以我们感觉不到。

有一个非常好的比喻可以说明这个问题：当人患胆病的时候，会将周边白色的东西，比如纸、白色的墙壁等等，全都看成是黄色的。假如所有的人都得了这种病，则所有人所看到的墙壁都是黄色的，任何一个人都看不出是白色的墙壁。但实际上墙壁是不是黄色的呢？肯定不是。只是因为大家的眼睛有病，所以才将白色的墙壁看成是黄色的。在通过服药慢慢治疗使病好转以后，大家就会慢慢看到墙壁的真相，当大家的眼病完全康复的时候，就会清楚地知道，墙壁是白色的，在墙壁上面根本没有黄色的成分。

显宗就是这样，意识不到修行者自身的变化，而认为是外在事物的变化。也即像比喻中所说的，认为是墙壁在变——墙壁原来是黄色的，后来慢慢地变成了白色。

密宗认为，不是外在事物的变化，外在事物本身就是原本清净的。就像比喻中所说的一样，是我们的眼睛发生了变化。

从这个比喻可以很清楚地知道，显宗的见解本身，是不够究竟的。显宗的证据，就是因为我们现在的心里有烦恼，通过修行以后，就变得清净而没有烦恼了，所以仅仅依靠这一点来证明，事物本身是不清净的，后来才变成清净的，这个说法没有什么说服力。
　　而密宗的说法却很有说服力，认为一切万法本来就是清净的。

其实，在显宗极少数的经典里面也提过，释迦牟尼佛告诉大家，我们的世界本身就是清净的，只是你们没有看见而已。但更重要的问题，是任何一个显宗经典和论典里面，都根本没有讲到，应该如何修行，使一切显现为清净，而只是教了菩提心与空性的修法。通过长期而艰难地修习，当修到八地的时候，清净的现象自然而然会显现出来。

类似的情况在佛教里面还有很多，比如，大乘修法里面的忍辱、布施、菩提心还有佛的一些不共境界，在小乘的经典里面也讲了，但小乘经典里面没有提及具体的修法，只是像讲故事一样描述了一下：释迦牟尼佛在没有成佛的时候，怎么样发菩提心，怎么样修持六度而已。同样，虽然在显宗经典里面，也描述了世界的本性清净，但也没有宣讲具体的修法。当菩萨修到第八地的时候，虽然出现了清净的现象，但却不是以专门针对转不净为清净的某个修法而修成的，而是通过菩提心和空性的修法，在减少无明以后，清净现象水到渠成地显现出来的。

其实，八地菩萨事先也没有修这些清净现象的修法，因为显宗经典里没有这样的修法，只是后来无意间便功到自然成了。

密宗却与此不同，密宗经典告诉我们，这一切本来清净，万事万物原来就是这样。密宗学得比较好的人，在刚刚开始的时候，虽然他的眼、耳、鼻、舌还是能感觉到不清净的现象，但在他的意识中，却并没有不清净的观念，因为他知道一切都是本来清净的。

密宗生起次第的修法，就是专门针对这一目的而修的。借助于生起次第的修法，首先不需要等那么久，其次凡夫也可以修成，当修到最高境界以后，就能看到周围全都是佛的现象，没有任何不清净的现象。即使是没有证悟一地的凡夫，都可以达到这种境界，所以，在净化现象方面，密宗有一些特有的快捷法门。

既有信心，在修法上也很规范的上等根机，如果专心专意地努力修持生起次第，最快六个月就可以达到比较好的境界。不仅如此，光是生起次第，也有很多种修法可以选择，这些修法最后都可以达到一样的效果。当然，修生起次第的前提，是一定要把加行修得很标准，如果没有修加行，不要说六个月，永远都修不好。

怎么知道自己是什么根机呢？从密宗的角度来说，就是根据对法的信心来界定。比如说，大圆满的上等根机，就是对大圆满法有上等信心的人；对大圆满有中等信心的人，就是大圆满的中等根机；没有信心的人，就是没有根机。

虽然释迦牟尼佛自己，不会去分什么上等和下等的弟子，但人的根机就是这样，这是不能回避的，所以，释迦牟尼佛为不同根机的人提供的修法也不一样，观点也有差异。

尽管生起次第相对来说是一个非常好的修法，但其中也有一些弯路。我们也知道，生起次第修法也无法直接进入佛的坛城，而是首先要观唐卡，而唐卡本身，却是人画出来的东西，所以不够究竟。而大圆满却把这些弯路全部抛开了，它抓住了最核心的要点，通过托噶修法，可以更快、更直接地修出清净的现象，这一点很重要。不过，对于能修密宗，却不能修大圆满的这种根机的人来说，就必须要先走一点弯路，才能走到最后的终点。

在每个人的心里，都有两种最严重的执着：一种执着，是认为外面的世界都是不清净的，娑婆世界很痛苦——有烦恼、有生、老、病、死等等；还有一个执着，是认为世界上的任何一个物质，都是实有的东西。

显宗解决了其中的一个执着，通过显宗中观，可以解决实有的执着——人我、法我、人我执、法我执，但显宗始终没有一个修法能解决不清净的执着。按显宗的说法，包括证悟很高境界的一地菩萨在出座以后，还是会看到不清净的现象，会认为一切现象就是不清净的，但也是不实在的，是如幻如梦的。显宗就只能解决这一个执着，另外一个它不能解决。

而密宗就可以同时解决两个执着，密宗不是特别强调空性，因为之前显宗已经讲得很清楚了，密宗所强调的，就是显宗没有解决的事——一切现象都是佛的坛城，所以密宗有生起次第的修法，这就是显宗和密宗的差别，这个相当重要。

当然，假如对密宗的信心不足，认识不够的话，也可以不修密宗，只需对任何一种佛法，都不要有片面的看法就可以了，佛也没有要求所有人都学密，无论大乘、小乘、显宗、密宗，都是佛为不同众生所指引的路，不同的人不可能都走同一条路，但如果对密法有相当的信心，就最好能修密法，因为密法的成就是极其神速的。

(三)空性修法的差别

显宗最基础的修法，是四念处的修法。到现在都是这样，修显宗的人一般先会修四念处。

所谓四念处的修法，基本上是指《四法印修法》里面讲的无常、不净、无我等修法。

显宗的空性修法只有一种：首先顺着《中论》、《入中论》里面提供的思路去思维，从而明白一切万物是空性；第二个步骤，在体会到空性的时候，就慢慢地串习、延长这个感受。这样虽然也可以证悟，但进步的速度非常慢。

密宗却提供了各种各样的修法，可以说，整个印度内密的所有精华，都全部引入了西藏，并在藏传佛教的各大教派里面体现出来了。这些教派并不是像世俗凡夫所形成的派系，因为不团结、不合作，你说一个观点，我说一个理由，最后才形成的教派，而是每个教派都有自己的优点与特长，都是相辅相成、各有千秋的。

密宗最推崇的证悟空性的方法有两种：有相圆满次第和无相圆满次第。

有相圆满次第也即气脉明点的修法。气脉明点的修法是非常有用的，但也有一些前提条件，如果加行没有修好，就不会有任何效果。

我可以简单地说一下其中的原理，比如说，我们在打坐的时候，都希望心里没有杂念，能安静下来，但却很难静下来。这是为什么呢？因为人体气脉明点当中的气，与内心有着密切的关系，如果从意识方面着手，可以控制气脉明点；反之，如果从气脉明点下手，也可以控制意识。此处所说的气，不是指我们的呼吸，而是指运转于脉轮当中的气。

按照密宗的说法，在身体的胸口、喉间等处，有很多脉轮，这些脉轮和气是一般的肉眼、仪器观察不出来的，但它却是一直存在的。当把这些气控制了以后，所有的杂念一下子就失去了活力。因为我们现在无法控制气的运转或活动，所以就会有杂念。

通过气脉明点的修法，把杂念全部解决完了以后，心的本性就会显露出来，但在此基础上，还要加上金刚上师的诀窍。如果没有诀窍，哪怕心性显露出来也没有用。实际上，在我们每一次死的时候，心的本性都显露出来过，但我们从来都感觉不到；每天晚上睡觉进入深度睡眠的时候，也有一瞬间我们会接触到心的本性，但我们从来也没有感觉到，所以这个时候需要有诀窍，一用上师诀窍，立即就可以证悟，这就是密宗证悟空性的快速方法。

显宗从来就没有这样的方法，因为修显宗的人相对来说还不是很成熟，所以佛陀只给他们推荐了一些简单的修法。在显宗修行人看来，密宗修法一直都是秘密。

我们学了那么长时间的显宗五部大论，从来没有从中学到这样的修法。在五部大论里面，只有《现观庄严论》涉及到真正的大乘修法，但即使是《现观庄严论》，也从头到尾没有讲这些修法，因为《现观庄严论》的来源，都是显宗的经典。而显宗经典本身，就没有提供这些方法，所以显宗修得很慢的原因就在于此。

生起次第和圆满次第的修法，基本上包含了所有的密宗修法。其中的生起次第，可以用来推翻我们的不清净观念；而圆满次第，则用来推翻我们实有的执着，两种方法都很快。

藏地到现在都是这样，我们经常会听到哪个上师圆寂了，圆寂的时候，肉体如何缩小了等等之类的密宗和大圆满里面所说的成就标志。就像释迦牟尼佛当年在印度转*轮的时候，经常会听到今天谁证悟了阿罗汉果位，明天谁证悟了一地菩萨的果位一样，这也证明了密宗修法的优点。

不过，如果让一些对密法没有什么信心的人修密宗，就不但修不出来，而且会出问题，所以这种人只有修显宗。

打个比方说，如果准备去一个地方，虽然坐飞机很快，但是对买不起机票的人来说，还是只有乘火车，道理就是这样。

在藏传佛教的大藏经中，佛所宣说的佛经被称为甘珠尔，甘珠尔里面的百分之七十左右属于显宗，其中的密法只有百分之三十左右。藏传佛教的修行人一般是首先学习显宗，最后才进入密宗。

而汉传佛教就只有显宗，内密方面的内容根本没有。从汉文版的大藏经里可以看得出来，虽然其中有很多从印度翻译过来的经典和论典，却很难看到能把这些经论归纳起来，而形成的一个很系统、很完整的修法。虽然龙树菩萨、无着菩萨等圣者也总结了一些修法，但也不是很多。

而藏传佛教很多过去有证悟智慧的高僧大德，都将毕生的经历，投入到研究、探讨、实修显密教法的事业中，并把其中的精华提炼出来，汇集成从前行到正行修法面面俱全的一个很完整而系统的体系，无论是格鲁派、宁玛派还是噶举派，都有自己独特的修法。

虽然藏传、汉传，显宗、密宗，都是非常好的，但在具体问题的分析上，还是要客观公正，不能不合实际，不讲原则地当好好先生，说这个也好，那个也好。当然，对不同根机的人来说，这些法都是很好的，但从整体方面看，还是有上下的层次，高低的差别。

密宗里面不仅讲了很多快速而有用的具体修法，而且还有广略不同的修法，其中有些修法非常简单。所谓“简单”的意思，不是说它的内容不完整，而是指它的方法很简单，通过很简单的方法，可以达到非常好的效果，这就是密宗的诀窍。

我上次也说过，密宗非常适合现代人，因为现代人都喜欢文化快餐。文化快餐是什么意思呢？大家都知道，我们没有时间去看那么多的经论，都比较容易接受一些简单的修法。比如，上次我们讲禅定修法时，其中的一个修法就非常简单，但修起来的效果还是一样的。如果能达到同样的效果，当然是方法越简单越好了。方法如果复杂了，很多人反而不会获得什么利益。

(四)烦恼即菩提

尽管在很多显宗比较深奥的大乘经典里面，也提过烦恼是菩提，业即菩提、心即菩提等等，但究竟为何烦恼是菩提，显宗却一直没有非常透彻的解释。在此方面，只有密宗才能解释清楚。当然，密宗也有很多层次，这些观点在外密里面讲得也比较模糊。不仅是外密，有些内密讲得也不是很究竟，尽管都是内密，但表达方法清楚不清楚，也有一定的差别。只有在大圆满里面，才有直截了当的答案。

大家不要误会，这并不意味着佛在宣讲显宗法门时，还不知道这些道理，而是因为众生的根机不成熟，所以佛在显宗经典里面，只是用最简单的方法来描述了诸法无我等观点。

烦恼即菩提，与外境是佛的坛城，实际上是一个意思。因为我们现在都有内在精神和外在世界的分别念，所以佛就分成内外两个部分来讲，当我们的所有执着全部被打破了以后，内外就会融为一体，那时两个观点就融合到一起了。

烦恼是菩提，也即烦恼就是佛的智慧。这是不是说明，当我们有烦恼的时候，就有了佛的智慧？那生起嗔恨心的时候，我们为什么感觉不到生起了佛的智慧呢？这就是很多人最不了解的内容。

密宗之所以要保密，也是这个原因。本来密宗没有什么见不得人的东西，只是密宗的观点很容易让别人产生两种误解：第一个误解，是有些人会凭借自己的感觉而加以反驳，否认密宗的观点，造谤法罪；另外一批人又会走到另一个极端，认为既然烦恼是菩提，就没有必要去断除烦恼，可以胡作非为、可以不守戒，也可以不持咒、不修行等等。

如果没有真正的引导，只是很简单地说，烦恼就是菩提、诸法是佛等等，很多人会产生不好的念头，同时也可能造罪，毕竟世上能接受如此深奥道理的人不是很多，所以，密宗的见解还是越保密越好，只有对根机成熟的人，才能说烦恼是菩提。佛也考虑到这个问题，故而要求密宗不能公开。但保密也是相对的，也不会绝对保密，如果什么都绝对保密，那密宗也没有什么存在价值了，任何人都不能知道，那还有什么用呢？

本来正宗的密宗，是不能公开的，但如今也没有办法不公开了，现在外面都在大张旗鼓地销售各种各样密法的典籍与佛像，但我清楚，即使文字公开了，也没有人真正知道在说些什么，顶多知道一些皮毛而已。

不仅是密宗，从某种角度来说，显宗也是如此。比如说，显宗的空性，很多人也难以理解，如果不能理解，就会生起抵触情绪，同时也会造罪，所以，为了众生着想，空性见解也不能随意张扬。即使要弘扬，也不能简单地说“诸法是空性”就完结了，而是要把后面一大堆的解释说清楚，包括为什么是空性，怎么样修空性等等。

什么内容可以不保密呢？就是前世、后世、轮回、因果这些很简单的道理可以不保密，一般来说，公开宣讲也不会有太大的问题。

任何深奥的理论，在刚刚出来的时候，绝对会有一大堆的人群起而攻之，不可能一下子就顺理成章地被公众所接受，因为人们没有这样的智慧，要接受超前的东西，需要有一个适应的过程。

世间的事情也是如此，当我们看到一个静止的物体时，不能不加解释，就单纯地给别人说：“它不是静止的，它正在运动，静止即运动。”如果这样说，别人就无法接受，静止怎么会是运动呢？矛盾的事物不可能位于一体，但是，假如我们进一步解释说，我不是说这个物体表面上也在运动，而是说，虽然它看起来是静止的，但如果通过显微镜观察，它实际上不是静止的，在每一个瞬间当中，它都在运动。那样说大家都不会反驳，并会进一步随着你的思路而懂得“静止就是运动，运动就是静止”的道理。

密宗在西藏的传播也是这样，当初莲花生大师刚刚来西藏的时候，除了少数人以外，根本没有给其他人传大圆满，后来布玛莫扎等上师们入藏以后，大圆满又进一步公开一些，之后逐渐随着西藏人对藏密的了解和适应，大圆满才基本上公开了。但汉地过去一直没有内密的传承，所以密法也很难获得汉地高僧大德的支持。虽然禅宗和密宗的部分修法比较接近，但说实在的，由于个别显宗法师对密法的了解不是很透彻，所以会有一些误解。

显宗和密宗同样讲空性、光明、如来藏。但什么叫做光明、如来藏，显宗讲得不是很清楚，密宗讲得不仅非常清楚，还有很多配套的修法。

(五)第四个不同点，是从第二和第四个不同点综合的整体方面来讲的——诸法本来就是佛。
　　在这个“诸法”里面，既包含了外界，也包含了众生的意识。“佛”就是指如来藏光明。

在第四个要点当中，基本上包含了密宗的所有观点。密宗每一个字的解释，都可以分为很多层次，虽然密宗修行人都是密宗根机，但根机的成熟程度也有一定的差别，所以针对不同的根机，也会揭示出同一词汇的不同内涵。

比如说，“诸法是佛的坛城”这句话，最起码都可以解释为四种不同的层次，从低层到高层的解释方法都没有错，只是涵义越来越深，因为众生的根机不一，所以需要这样不同的解释。最表面、最低层、最不了义的坛城，是像唐卡里面画的具有五方佛的宫殿，里面坐满了各个本尊；最究竟的坛城，就是如来藏与光明。

这是因为，古印度是一个非常复杂的地方，很多教派聚集在一起，当时人们的思想也是很开放、很活跃、很自由的。曾经有几千个信仰印度教的婆罗门，表面上舍弃了原来的宗教信仰，然后进入佛门，但实际上他们是为了破坏佛教，把婆罗门教的东西混杂在佛教理论中。几个世纪以来，他们一直在很秘密地进行。不过，佛教有办法预防这些问题。佛早就知道会有这些问题出现，所以故意不让对方知道很多佛教名词的真正含义。包括时轮金刚的天文星算都是这样，有很多保密而不能公开的内容，尤其是密宗的有些名词，虽然外道也有同样的名词，但真正的内涵却是迥然有异的，所以密宗非常强调传承，一定要有金刚上师的口传，否则就不可能证悟密宗，因为连理论都不可能完整地理解。

而显宗的道理一般比较简单，无常、痛苦、无我等等，没有什么很深奥的东西。比如，与无常相反的东西就是常有、常住，凡是学佛的都不承认诸法是常住不灭的，所以也不可能掺杂什么别的东西。如果其他观点要想混入这个观点当中，也会非常明显。

诸法是佛的坛城，就是说，我们现在看到的这个世界，并不是世界的本来面目，而是无明、烦恼的产物，就像唯物主义者认为“精神是大脑的产物”一样。

上面讲过，当人患了一种胆病的时候，会将所有的白色东西，看成是黄色的。如果一个人先天就有这个病，在刚生下来的时候，就看到所有白的东西都是黄色的，从来没有看到过白色，那这个人肯定会认为，所有白色的东西肯定是黄色的，而不会认为是自己的问题，当他后来吃了药，胆病逐渐开始好转以后，他看到的东西也逐渐变成了白色，那个时候，那个人也不会感觉到这是他自身的变化，而只会认为是外界物质发生了的变化——从黄色慢慢变成了白色。

同样，在我们刚生下来的时候，就有烦恼、有无明，所以看到的世界，就是一种颠倒的幻觉，后来通过修法以后，就会慢慢体悟到诸法是佛的坛城。

《定解宝灯论》第六品讲得非常清楚，所有的藏密也认为，诸法是佛的坛城。在具体推理的时候，宁玛巴更是有一些独到的特点，不仅理论简单，也很有说服力。荣森班智达也始终强调，每一个众生所看到的世界都是不一样的，这不是指世界的真相，而只是表面的感觉或现象。

在这一点上，经验唯心主义说对了。贝克来就认为：存在就是被感知，除了人的感知以外，没有别的存在。但他后面的逻辑推理却错了，尽管如此，唯物主义者们也推翻不了这个理论，法国唯物主义者狄德罗(Denis Diderot,
1713-1784)就曾经对此说道："这种体系虽然荒谬之至，可是最难驳倒，说起来真是人类智慧的耻辱，哲学的耻辱！"

其实，正是由于人类公认的智慧已经违背了事物的真相，所以，不能推翻贝克莱不但不是人类智慧的耻辱，而是人类智慧的表现，因为世界的本质就是这样的。

佛教认为，如果在六道中各选一个代表，再加上一个八地菩萨和一个佛陀，总共有八种不同境界的代表，到同一个地方看同一杯水，这八个代表所看到的，会是不同的现象：地狱众生会把水看成是沸腾的铜汁、铁汁等等；饿鬼道众生会看成是血、脓等等；一些旁生看成是住处；人看到这就是水；而天人所看到的却是甘露；八地菩萨有两种境界，一种会看成跟天人差不多的甘露，另外一种，会把水看成五方佛的空行母；最后，在佛的境界当中，没有什么有颜色、有形状的东西，佛看到的，是法身、光明、如来藏。这八种现象不可能都是准确的，其中只有一个真理，那就是佛的境界，只有佛的境界，才是最终极、最究竟的。

为什么呢？因为其他代表所看到的现象，都是无明执着的产物，只不过因为无明有大小，所以产物也有所不同而已，尽管这些现象离真理越来越近，但也只是越来越近而已，除了佛陀以外，没有一个代表能看到真正的真相。

假如你们想详细地了解，就要看《定解宝灯论》的第六品，以及麦彭仁波切的《大幻化网总说光明藏论》，里面说得比较清楚。

简单地说，我们现在看到的，不是佛的境界，不是物质的绝对真相，而只能说是相对的真相，即使我们的眼睛视力很好，没有什么障碍，也只能看到比较粗大的东西，所以也可以说这个结论是准确的，但要超过这个境界。比如说，原子、电子、核子等等，我们就看不见了，所以这些都是相对的，只有佛陀，才掌握了绝对的真理。

从这个推理可以得知，我们看到的一切，最终既不是心，也不是物质，而是如来藏。显宗的最高境界认为，外境虽然不是实有的，但无常、如幻如梦的外境却是存在的；密宗却认为，当我们心里的无明断除了以后，外境就会随之而改变，心就有这样的力量，不需要去管外境，它自己会变得越来越清净，最后是佛的坛城。

我们都知道，佛有三种——法身、报身、化身。密宗很多愤怒、寂静的本尊，比如五方佛等等，基本上都是报身佛。我们现在说的坛城，可以临时性地称之为是这种佛，但这只是八地菩萨的境界，还不是佛的境界。

真正最究竟的佛，是佛的法身如来藏。《金刚经》等很多显宗经典里面都讲过：有颜色、有形状、有头、有手的佛像，还不是最了义的佛。显宗也有宣讲如来藏的经典，麦彭仁波切等很多大德认为，这些经典属于显密结合的经典，其见解，是介于显密之间的。

通过上述比较，可以得出结论，虽然显宗能起到很大的作用，但真正最后解决问题的，应该还是密宗。因为现代人没有那么多时间，人的烦恼又非常粗大，不像在释迦牟尼佛时代，相对来说，当时的人都很单纯，没有很多事情可做，烦恼也比较有限，不像现在的人那么复杂，所以，释迦牟尼佛在那个时候首先推广的是显宗。释迦牟尼佛知道，以后人的烦恼会越来越粗大，仅仅利用显宗法门，就很难解决问题。佛陀认为，针对现代社会的人，应该广弘密宗法门。

在二千五百年以后的今天，我们看到的现状的确是这样。在汉传佛教里面，我比较了解的，就是净土宗和禅宗，可以说，这两个宗派都是非常好的。其他宗派我没有去详细了解，所以也不敢妄加评论。

在目前的显宗修法当中，我认为比较有希望的，就是净土宗。净土宗非常好，如果既没有太多的智慧，也没有时间修一系列的法，那最好是选择净土宗。净土宗非常踏实，不会有什么弯路，也不需要证悟，只要对阿弥陀佛有信心，念一句阿弥陀佛，就可以解决问题，我想，对实在没有其他办法，实在没有其他希望的人来说，念佛是最好的希望。密宗也有净土修法，但是它多了一些阿弥陀佛的灌顶和观想等密宗特有的东西，除此以外，基本上是一样的。

我个人认为，虽然禅宗非常好，但只适合于根机比较高的人。在今天这样的时代，禅宗能起到什么样的作用，就很难说了，到底那些传法的禅师们有没有真正证悟，也不好说。我一直怀疑，如果没有外加行、内加行的基础，不知道禅宗修法的效果会怎么样。当然，古代的禅宗曾出现过很多卓然绝伦的禅师，藏文也有几百年前翻译的汉传佛教历史，其中就记载了很多汉地禅宗历史上非常了不起的大成就者，他们的修证的确是超凡入圣的，但现在有没有这样的禅师就很难说了，所以我认为，如果不会修别的法门，就修净土法，既比较踏实，也比较神速。

从显宗《般若经》到密宗大圆满，其中所提到的与如来藏内涵相同的名字有十几个，都在表达同样的内容。为什么要用这么多的名词来描述、形容如来藏呢？因为，从世俗谛的视角而言，如来藏不是一个实体，所以没有办法演示给别人看。而进入佛门的人，又来自于不同教派，甚至包括外道都有，如果一下子说出一个与他原来的观点完全相左的名词，对方一下子就不能接

受。传法最重要的原则，就是要观众生的根机，佛在这方面考虑得非常周全、周到，为了适应众生的根机，迎合他们的喜好，使他们能欣然接受佛教，佛陀就为不同的人提供了不同的名词。

中国古代的儒家认为，人的本性是善；西方有些宗教认为，人的本性是罪，人是来受罪的等等，但我认为，任何一个哲学，包括东方的、西方的在内，都没能清清楚楚地诠释物质的本体，世界的本来面目是什么。佛教认为，这些只是本性的一种产物而已，是一种外在的现象，还不是实在的东西。这些观点不但没有接触到如来藏智慧，而且还离得很远很远。

如来藏是内心最关键的、最终结的面目，禅宗讲的本来面目，也是如来藏，不会有第二个面目。如来藏的证悟有很多不同的层次，在证悟的时候，是不是真正接触到了如来藏还很难断定，但最终的境界，就是如来藏。

倘若仔细分析，世间的万事万物都有粗大与细微的不同层面。比如说，物质最粗大的层面，是土、石头、木头之类的固体；然后再细微、再透明一点的，就是液体；比其更细微的，就是气体；再往下分析，就是最近才发现的能量。

其实，佛教早就发现了能量的存在，虽然没有称之为能量，但类似于能量的概念却是存在的，那就是存在于我们的感观之外的非常细微的物质。

在欲界、色界与无色界三界当中，色界众生的身体，就是由这些细微物质构成的。这些细微物质，类似于以前的人们，甚至包括科学家们都从来没有想到过的，新近才被发现的暗物质与能量等东西。如今这些物质被逐渐发现以后，使科学的观点也开始逐步接近于佛教了。

六道众生的身心也有粗大与细致的差别：最粗糙的众生，是地狱的众生。地狱众生的身体、所处的环境以及他们的痛苦等各方面都是最粗糙的；然后是旁生和饿鬼。旁生我们都看得见，一部分饿鬼我们偶尔也可以看到，很多附体就是饿鬼。有些时候我们会听见有人说，在什么地方看到鬼了云云，当然，其中有些不一定是准确的，也可能是自己的幻觉等等，但实际上鬼的确存在，我们也有很多证据可以证明。

比旁生和饿鬼再细微一点的，就是人类。人的环境、身体、寿命等等，都没有三恶趣众生那么粗糙，相对来说精致一些；然后是天人，天人也要分欲界天人、色界天人与无色界天人三种，它们的身体、生命、环境、智慧等各方面是越来越精致，越来越透明，越来越细微。

除了六道整体的差异以外，其中的每一道，也有粗糙、中等与细微的差别。这是大自然的一种规律。

再往里分析，精神也有很多层次：最粗糙的精神层面，是凡夫日常生活中感觉到的念头；再细微的，是人与天人的禅定；最细微的，就是如来藏。其实，佛的境界已经远离了细微和粗糙的边际，根本无法直接用我们的语言来描述，只有每个人自己去体会、去感觉，如果能感受到，就叫做证悟。

佛教理论也有层次的差别，显宗四法印讲的诸行无常、有漏皆苦、诸法无我、涅盘寂静等等，是事物最表面的实质；而科学的研究结果，更是表面的表面，因为这只是对物质表面现象的一部分研究，更没有精神方面的研究，所以是不周全、不完整的。

显宗会告诉你，“烦恼即菩提”是说，虽然我们现在有贪、嗔、痴等烦恼，但是通过修行，就可以把贪、嗔、痴转化为智慧，而密宗却认为，在我们心里产生了一个非常严重的嗔恨心的当下，这个嗔恨心的本体就是佛的智慧。

有人会提出反驳：本来嗔恨心是会让众生堕地狱的，如果嗔恨心都是佛的智慧，岂不成了是佛的智慧让我们堕地狱了吗？简直岂有此理！

密宗回答说，当没有证悟的时候，虽然烦恼也是佛的智慧，但是对你个人来说，那个时候表面上烦恼不是佛的智慧。就像上述比喻所讲的一样，对患先天性胆病的人而言，黄色不可能是白色。

再比如说，如果在物理学还不发达的几百年前，对一个没有学过佛教的普通人说，你现在看到的静止物实际上在运动，静止就是运动，运动也是静止，他绝对会认为是无稽之谈：“如果那样，岂不成了黑色即白色，白色是黑色，人就是牛、牛即是人了吗？这样世界就没有章法、没有规律了，荒谬之至！”

但如今即使只读过中学的学生都知道，我们所看到的静止物，实际上就是运动的。科学给我们提供了非常好的介绍佛教基础观点的方法。有一点物理头脑的现代人，都可以非常容易地解读这些概念。

除了上述区别之外，密宗度化众生的方法也非常特别。比如，密宗有很多特殊的愤怒金刚，这些愤怒金刚可以专门用来度化嗔恨心相当重，且有很多神通、神变的人，尤其是非人、罗刹、非天等鬼神的，在此方面，显宗除了菩提心、空性修法以外，就再没有其他特别的修法。密宗

也有很多双身佛像，双身本尊的修法，可以专门度化贪心比较严重的人。

但显宗却没有这些修法。在遇到一个嗔恨心或贪心非常严重的对境，根本没有办法度化的时候，显宗唯一的办法，是能调服则调服，不能调服就发愿：但愿我将来有能力度化他！

密宗还有一些双身的愤怒像，是用以度化嗔恨心和贪心都很严重的对境的，以前很多凶恶、野蛮的国王，嗔恨心和贪心都很严重，为了调服他们，就要用愤怒金刚的双身像。

但显宗却没有这些方法。在遇到一个嗔恨心或贪心非常严重的对境，自己根本没有办法调服的时候，显宗唯一的办法，就是发愿：但愿我将来有能力度化他！

愤怒金刚虽然外表很恐怖，不像寂静本尊那样慈祥，但无论愤怒、寂静、单身、双身，实际上都是佛智的显现，在本体上没有差别，只是我们习惯不习惯的问题。

一般来说，我们比较能接受寂静的像，看到很慈祥的面孔，就认为佛应该是这样，心里也会生起欢喜心，而愤怒金刚我们一般不太容易接受，有时甚至会生起一些邪见，但这只是我们的分别念而已。

三、结语

简单地说，佛教显密观点的差异，这里很多都包含了，正因为有了这些不同的观点，所以也会有不同的修法、行为与结果。综合上述差距，我们可以知道，密宗是非常了不起的。

显宗的成佛，最快也要三个无数大劫，梵文称之为“阿僧祇劫”，“阿僧祇”是一个天文数字，表示六十位数。六十位数是个什么样的概念，大家可以想想。“劫”是一个计量单位，如果用人间的年、月、日来计量，那是非常漫长的。至于三个无数大劫，那更是难以想象了，可见显宗的成佛是很艰难、很遥远的。

密宗的成佛就很快了，因为密宗认为众生本身就是佛。只是有了无明，才覆盖了本有的佛性，所以感觉不到自己是佛。当把无明推翻以后，本来面目就会显露出来，所以不需要很长的时间。在这一点上，密宗的确是给了我们很大的鼓舞、动力和勇气。

当然，仅仅是理论上认可，知道密法很好，很了不起，遇到密法是很难得的机会还不够，还需要进一步修行，但因为人的烦恼很深重，所以往往修行很难到位，要实际体证到这些境界就更难了。

最近网上有很多资料显示：在西方，密宗是所有佛教宗派里面最受欢迎的，在每年增长的佛教徒中，百分之五十都是藏传佛教徒，另外百分之二十五是南传佛教，百分之二十五是大乘显宗，当然，这个数字还不是很准确，实际上，学密的新增人数还不止百分之五十。

释迦牟尼佛度化的众生有种种各样的，每个众生的想法都千差万别，密宗可选择的方法很多，修行的路也很直接，这些都是密宗的优点。

虽然密宗非常殊胜，成就的速度也很快，但自己不修行也是不行的。对每个人来说，自己究竟适合哪一个法门也不好说。米拉日巴的故事就说明了这一点：他第一个依止的上师，是宁玛巴历史上非常着名的大圆满成就者，但他在修持大圆满之后，却没有任何体会，所以才换成了嘎举派玛尔巴尊者的修法，最后才成就了。

可以设想，如果米拉日巴一直不修嘎举派的修法，而只修大圆满的话，即使他再精进，即使大圆满再殊胜，但想成就可能还是有点难，因为米拉日巴适应的法就是嘎举派的修法，与他具有宿世因缘的上师就是玛尔巴尊者，这就是根机、缘分的差别。但是，适应不适应是众生根机的问题，不是大圆满的问题，不是密宗的问题，更不是佛的问题。

具体的修法暂时不讲，此处只是简单介绍而已。我想，对我们来说，密宗续部的讲解还不是很重要，首先要修加行，先把出离心、菩提心培养出来以后，再修显宗的空性，然后在此基础上，适当地了解一下心的本性——学习《宝性论》等既是显宗又是密宗的中间修法，当这些全都适应，并有一点体会的时候，根机就基本成熟，此时才可以修密法。在修密法之前，一定要灌顶。我曾经也讲过，灌顶一定要找一个真正有资格的标准金刚上师。

我们一定要知道，我们都生活在一个毫无意思、非常无聊的世界里，如今好不容易找到了一个非常有意义的工作，我们一定要珍惜这个工作，这个工作就是修行。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光五 《般若波罗蜜多心经》讲记之一

罽宾国三藏般若共利言等译

如是我闻。一时佛在王舍城耆阇崛山中。与大比丘众及菩萨众俱。时佛世尊即入三昧。名广大甚深。尔时众中有菩萨摩诃萨。名观自在。行深般若波罗蜜多时。照见五蕴皆空。离诸苦厄。实时舍利弗承佛威力。合掌恭敬白观自在菩萨摩诃萨言。善男子。若有欲学甚深般若波罗蜜多行者。云何修行。如是问已，尔时观自在菩萨摩诃萨告具寿舍利弗言。舍利子。若善男子善女人行甚深般若波罗蜜多行时。应观五蕴性空。舍利子。色不异空空不异色。色即是空空即是色。受想行识亦复如是。舍利子。是诸法空相。不生不灭不垢不净不增不减。是故空中无色。无

受想行识。无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。无眼界乃至无意识界。无无明亦无无明尽。乃至无老死亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。以无所得故。菩提萨埵依般若波罗蜜多故心无罣碍。无罣碍故无有恐怖。远离颠倒梦想。究竟涅盘。三世诸佛依般若波罗蜜多故。得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多是大神咒。是大明咒。是无上咒。是无等等咒。能除一切苦。真实不虚。说般若波罗蜜多咒即说咒曰：揭谛揭谛　波罗揭谛　波罗僧揭谛菩提萨婆诃！

如是舍利弗。诸菩萨摩诃萨于甚深般若波罗蜜多行。应如是行。如是说已。实时世尊从广大甚深三摩地起。赞观自在菩萨摩诃萨言。善哉善哉。善男子。如是如是。如汝所说。甚深般若波罗蜜多行。应如是行。如是行时一切如来皆悉随喜。尔时世尊说是语已。具寿舍利弗大喜充遍。观自在菩萨摩诃萨亦大欢喜。时彼众会天人阿修罗干闼婆等。闻佛所说皆大欢喜。信受奉行般若波罗蜜多心经。

《般若波罗蜜多心经》讲记之一

一、综述

(一)版本的差别

般若波罗蜜多，是整个佛法的精华，而《心经》又是所有般若波罗蜜多的精华，因而是非常重要的。我们在日常念诵、放生等很多时候，都在念《心经》，如果在念《心经》的时候，却不明白它的意思，就只有念诵的功德，而没有其他的价值，这样就多少有些遗憾；倘若能在念诵的同时，也懂得它的内在含义，就会具有更大的意义。另外，《心经》也有专门的修法，虽然具体程序和其他的空性修法差不多，但也有稍许不同，所以，我们这次也会捎带讲一讲《心经》的简单修法。

如果要广讲《心经》，则其中的每一字、每一句，都可以延伸出极其深广的内涵，但我这次只简单地讲解一下其中的主要内容。

《心经》的藏文版，与汉地流传较广的唐玄奘译本稍有不同，二者相比，藏文版的前后多出来了一些内容，其余的中间部分则是完全一样的，这可能是因为两种版本所翻译的梵文蓝本的差别所致。而罽宾国三藏般若共利言等翻译的译本，却与藏文版极其吻合，所以，我们这次准备按照该译本并结合藏文版进行讲解，也即加上唐玄奘译本前后缺漏的内容，中间与其一致的部分，就依照汉文字句作解释。

(二)般若波罗蜜多的词义

什么是般若波罗蜜多呢？梵文的“般若波罗蜜多”
翻译成中文，就是“慧度”的意思。其中的“般若”，也就是“慧”；而“波罗蜜多”，则是指“度”。整个大乘佛法可以归纳为六度，六度的其中之一，也就是“慧度”。

(三)般若的分类

般若波罗蜜多可分为两种：第一种，是作为内证的智慧般若波罗蜜多，也称为实相般若；第二种，则是文字般若波罗蜜多。实相般若的本质，是修持显宗、密宗最后所证悟的境界与智慧；文字般若，则是我们天天念诵的，用文字所表述的经典。

虽然我们最后所需要的是实相般若，但只有通过文字般若才可以证悟实相般若，如果不借助于文字般若，就无法证悟实相般若。

释迦牟尼佛出世转*轮迄今已有两千多年的历史，尽管在如此漫长的时间当中，整个世界已经发生了沧海桑田般的巨大变迁，但佛法的内容却仍然能保留得完好如初，这不能不归功于文字般若。因为有了文字般若，才能让后来的修行人、证悟者依靠它而证悟，并将其一代代地传下来，直至今天，都始终没有间断。

文字般若是证悟实相般若的方法与工具，就像渡河的船舶，虽然在过河之后就不再需要它，也不可能将其带走，而只有弃舟前行，但在到达彼岸之前，过河的人却必须依赖于船舶。同样，文字般若的作用，是让我们如实了知实相般若，在了解、证悟实相般若之后，文字般若就可以抛弃，而不再需要了，因为那时我们已经吸收了文字般若当中的真正含义。

什么时候可以不依止文字般若呢？就是在证悟菩萨一地的时候。在那个时候，我们已经亲身现证了佛的智慧、空性的见解，所以再也不需要依靠文字，但这也并不意味着在证悟一地以后，就不再需要闻思。

佛在很多经典当中也讲过，三地菩萨的特点，就是为了求法，可以舍弃自己的身体。既然三地菩萨为了闻思，都要下那么大的功夫，仅仅证悟一地，又怎能不闻思呢？只是在证悟一地之时，就不需要再去看描述证悟境界的经论，因为此刻已经现量见到了这一切。就像在某人亲眼看到一朵花以后，就无需再给他讲关于这朵花的颜色、形状之类的内容一样。

没有证悟一地之前的资粮道、加行道，就必须依靠文字般若波罗蜜多。在吸收了文字般若当中的精华以后，才能实际去修持。

当修到心里稍稍有一些空性体会的时候，就称为加行道；当我们只是对空性有一些字面上的了解，虽然发了菩提心，也在精进地修持五加行——积累功德、忏悔罪业，但还没有稍许的空性感受，还没有切身体会到空性的意义，还没有什么修行的证悟，这个阶段，就称为资粮道。

通过闻思文字般若，而对般若波罗蜜多超越了字面的了解，有了一定的体会和感受的时候，从见解的角度来说，就算是进入了加行道的状态。在资粮道和加行道这两个阶段，都离不开文字般若的引导。佛陀之所以留下了那么多的经典，就是为了度化像我们这样的众生。

今天我要讲解的，就是文字般若波罗蜜多。因为实相般若波罗蜜多已经超越了任何语言与思维的范畴，所以我们无法如实地、直接地形容、表达实相般若波罗蜜多，但文字般若却可以把我们推到离实相般若很近很近的地方。在那个时候，我们就可以不要文字，仅仅依靠自己的修行，最后就能到达实相般若的境界，因而，首先我们需要学习文字般若。

(四)般若波罗蜜多的重要性

释迦牟尼佛圆寂的时候，将大、小乘的八万四千法门交付于阿难尊者，并郑重其事地告诉他："如果你把除了般若波罗蜜多之外的所有八万四千法门全部忘掉、全部损坏了，我也不怪罪你；但如果你把般若波罗蜜多当中一个偈颂的内容(也即四句法)忘记了、丢失了，我就要拿你示问，并责罚于你！"

这就说明，般若波罗蜜多之外的整个法门，都不及般若波罗蜜多当中一个偈颂的内容。为什么呢？因为，虽然人类有史以来的各种宗教、哲学等等，都是人类智慧的结晶，但唯有佛陀，才宣说过般若波罗蜜多空性法门。除了佛陀以外，任何宗教、学派，都说不出空性这么深奥的道理，这是佛教唯一的特点。除此之外，像十善、十不善、前世后世、一般的因果取舍等等，在外道的经典当中也讲过。再譬如说，诸如守戒、修四禅八定等等，也不只是佛法的特点。包括外道也有他们的戒律，甚至外道的某些戒律比佛教的还严格。此外，外道也有气脉明点的修法，也有火供之类的修法，也有四禅八定等等的修法。

在阿底峡尊者进藏之前的很长时间，到印度去迎请他的西藏译师一直亦步亦趋地跟随着尊者。有一天，他跟着尊者来到了恒河边，正好看见一个年老的婆罗门背着一个小孩的尸体，到了河边以后，便放下尸体，在河水中洗得干干净净，并放在一边，然后就开始打坐。过了一会儿，只见小孩儿复活过来，而老婆罗门却断气身亡了。之后，小孩儿把老头的尸体扔到恒河里，便大摇大摆地扬长而去。西藏译师见此情景，便询问阿底峡尊者个中事由。阿底峡尊者告诉译师，这是外道的一种借尸还魂的修法。

这些事实证明，外道修法也能有令人咋舌的高强法力——可以将活生生的一个人的意识，迁移到另一个死人的身上，就像从这个房间走到另一个房间，或者像搬家一样稀松平常，这就是修行的力量。

不止这一点，外道还有很多其他类似的神奇修法，但他们所欠缺的，就是空性的修法，不但没有空性修法，也没有一个彻彻底底的空性概念。外道书籍里虽然也有空性的说法，但这种空性的范围是很狭窄的，既不够广，也不够深，更不能使人解脱。之所以佛陀会认为，般若空性之外的其他八万四千法门，都不如般若波罗蜜多空性的一个偈颂，就是因为不但般若空性是佛教所特有的，而且最终的解脱也必须依赖于空性法门。

虽然在此之前，也需要出离心、菩提心等等一系列的修法，但最终的出路，却是胜义菩提心，也即实相般若波罗蜜多。如果缺少了证悟空性的智慧，即使积累资粮、清净罪业等其他方面做得再完整、再圆满，也无济于事，既没有办法成佛，更没有办法帮助他众解脱，所以，空性是所有佛经精华的精华，是所有佛经的骨髓，这就是佛陀圆寂时对阿难说那段话的原因。

(五)证悟般若波罗蜜多的方法

显宗或者中观抉择空性的方法，都是用理论、逻辑来进行推理；而密宗却有好几种方法，比较普通的，是气脉明点的修法，这种方法不需要逻辑、理论，直接通过修法，就可以证悟空性；另外还有大圆满、大手印的修法，这些修法都不需要气脉明点的修法，像禅宗的修法一样，直接证悟心的本性。

虽然今天我所讲的《心经》，是属于显宗自空中观的经典，不过，在藏传佛教解释《心经》的论着当中，却有很多与众不同的特殊见解：有解释为自空中观的；有解释为他空中观的；有解释为密宗的；甚至还有解释为大圆满的，但我们今天不谈密宗，而只涉及到显宗的部分见解。

(六)般若波罗蜜多等佛经的分类

佛经有三种：第一种，是佛陀自己亲口说的佛经，《般若摄颂》就属于此类佛经；第二种，是佛陀加被的佛经，也就是经佛陀加持以后由别人说出来的佛经。《心经》就属于加被教的范畴；第三种，是佛陀开许的佛经。所谓开许的佛经，是指在有些佛经的前面，会出现缘起的内容，中间会出现一些像"世尊白言"、"阿难启白"等等之类的连接文，最后还有听众随喜赞叹的文句。这些词句都不是佛说的，而是后人加上去的，但这些都是佛陀允许的。佛陀曾告诉弟子们，以后你们在结集佛法的时候，前面要加上缘起，中间要加连接文，最后要有交待，这样世人才能看得明白。换言之，穿插于前、中、后的这些部分，被称为"开许佛经"，它既不是佛陀亲口所说的，也不是因佛陀加被的力量而说出的，但却是佛陀所开许的内容，所以被称为"开许佛经"。

其中佛陀加被的佛经又可分为三种：第一种，是佛身的加被教。比如说，释迦牟尼佛将手伸出放在一个人的头上，那个人立即就证悟了很多境界，并说出很多空前的佛教理论，这就属于身

体的加被经教；第二种，是佛语的加被教，也即佛陀告诉周围的某人，你要去说什么什么法，虽然那个人以前没有太大的能力，但依靠佛陀的语言，立即当下证悟，同时又说出很多前所未证的佛法理论；第三种，是佛意的加被教，《心经》就属于意加被的佛教。如何加被呢？释迦牟尼佛入定以后，身旁的舍利子就询问观自在菩萨，修般若波罗蜜多的人应当如何去修。舍利子发问的动机，来自于释迦牟尼佛禅定的力量，是禅定当中的释迦牟尼佛促使他去询问的，所以被称为“意加被经”。这三种佛法的来源，都是佛的加持，所以都属于佛经。

在释迦牟尼佛住世的时候，一次，一个时常与佛陀作对的魔王前来作障，文殊菩萨以禅定之力加持魔王，令其坐在狮子宝座上说法。令人惊叹不已的是，从魔王的口中，居然说出了“消灭魔王”、“除掉魔王”、“降伏魔王”的法，这也是佛菩萨所加持的佛经，后人也将其列入了佛经。如今，在藏、汉文的《大藏经》中，都有这段佛经的内容。虽然这段佛经既不是佛说的，也不是菩萨或者阿罗汉说的，而是魔王说的，但魔王是因为被加持才说出这段内容的，所以也叫做佛经。

无论加被的也好，开许的也罢，所有的佛经，都是依靠佛陀的力量才产生的，如果没有佛的加被，谁也不能自己说出这些深广妙法。无论产生的因缘如何，所有的佛法都具有同等的加持。

藏文版的《心经》包含了三种佛经的内容，其中的主要内容，是加被佛经；而唐玄奘译本的《心经》，却缺少了前后的一些内容，只剩下加被佛经，佛陀亲口说的教法与开许教的部分已经没有了。今天我所讲的内容，主要是“意加被教”。

二、正论

(一)缘起

如是我闻，一时，

在“如是我闻，一时”当中，包含了很多的意思。简单地说就是，在文殊菩萨、观世音菩萨、金刚手菩萨三大怙主等圣者，把《般若波罗蜜多心经》在内的整个大乘佛法结集形成文字的时候，就用“如是我闻，一时”来表示“有一次释迦牟尼佛说法的时候，我是这样听到的”的意思。

“如是”，表示这样、如此的意思。这就是说，当初释迦牟尼佛在场的时候我怎么听到的，现在也怎么如实转告，我没有擅自改动佛的一言半句。

“我闻，一时”，表示有一次我听到的意思。在这当中，也包含了佛法难闻的意思，因为既然是“一时”，就不会是天天闻，而只有一次由我听到。

出有坏释迦世尊(佛)

“出有坏”，是指释迦牟尼佛的功德。“出”，表示既不堕有边，也不堕无边；既不滞轮回，也不住涅盘，所以叫做“出”；“有”，表示具备了所有的功德；“坏”，表示断除了所有的烦恼。

“释迦世尊”，说法者是谁呢？该法是由释迦牟尼佛加持所说。

在王舍城灵鹫山(耆阇崛山中)，

《心经》是在什么地方说的呢？在“王舍城灵鹫山”。

释迦佛住世之时，王舍城是当时印度的六大城市之一，人口众多、十分繁华。于此城附近，有很多出家人聚集的精舍，释迦牟尼佛也在这里住了很长时间。王舍城的东边，是灵鹫山。灵鹫山是佛陀第二次转*轮的地方。

与大比丘众及菩萨(摩诃萨)众俱。

当时说法的时候，眷属听众是谁呢？分别有多少呢？有作为小乘僧众的“大比丘众”，与作为大乘僧众的“菩萨摩诃萨”。

由上可知，《心经》是由释迦牟尼佛加持，在王舍城灵鹫山，为大、小乘的僧众所说的。

在很多佛经前面，都是这样的程式，这就像会议记录一样，时间、地点、主持人、发言者、与会者都必须交待得一清二楚，佛经也是如此，谁说的，什么时候说的，在什么地点，听众有那些，都记载得一丝不苟，有些经中还提到了听众的数目各有多少。这些内容，就叫做缘起。

时佛世尊即入三昧，名广大甚深。

尔时众中有菩萨摩诃萨，名观自在。

那个时候，释迦牟尼佛是怎样加被，而让观世音菩萨说出《心经》内容的呢？

“时佛世尊即入三昧，名广大甚深”，在那个时候，释迦牟尼佛就进入了一种证悟甚深空性境界的禅定之中。所谓“广大甚深”，也即空性境界。

“尔时众中有菩萨摩诃萨，名观自在”，当时，观自在菩萨也在诸眷众当中。

唐玄奘译本中，就少了释迦牟尼佛在灵鹫山，为大、小乘僧众说法等等这些属于缘起的内容。

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，

在那个时候，观世音菩萨，也同时进入了很深的般若波罗蜜多，也即慧度、智慧空性的禅定。所谓“行”，也即修持、行持之意。

这就是说，当时观世音菩萨也在灵鹫山，也在释迦牟尼佛的听众眷属当中。当释迦佛进入甚深禅定的时候，观世音菩萨也进入了甚深的禅定。

照见五蕴皆空，度一切苦厄。(离诸苦厄。)

观世音菩萨是怎样修持，其所修持的境界是如何的呢?

“照见五蕴皆空”，一切有为法，都可以归纳为五蕴。所谓“蕴”的意思，就是很多事物堆积在一起的综合体。五蕴当中的第一个，就是色蕴，然后依次是受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。

这句话的意思表明，观自在菩萨已经现量地看见一切有为法五蕴都是空性的。

“度一切苦厄(离诸苦厄)”这句话，在藏文版中没有明显的字句，但是，印度古代的梵文，是一种很奇特的文字。其中的一个字、一句话，都可以有很多层含义，透过表面的文字，可以从中挖掘出很多潜在的内容。

西藏前译派宁玛巴的译师们，都是佛菩萨的化身，他们所翻译的经论，与后来的翻译家们所翻译的东西是有点不同的。虽然在后来的翻译家当中，肯定也有佛菩萨的化身，但很多人却是依靠自己的智慧来翻译的，自己学好某种语言以后，就开始搞翻译了。正因为前后译师的境界高低，所以翻译的内容也有一些差距。

差距的来源，第一可能是因为印度梵文本身的原因。译师们为了强调其中的某个意义，就可以省略掉其他的内容，哪些必须翻译，哪些无需翻译，每个译师所掌握的尺度是不一样的；第二个原因，可能是因为梵文版本的不同所致，不管怎样，在藏文版的《心经》当中，就少了“度一切苦厄”的字眼。

实时舍利弗承佛威力，(合掌恭敬欲)白观自在菩萨摩诃萨言：善男子，(善女人，)若有欲学甚深般若波罗蜜多行者，云何修行？如是问已，尔时观自在菩萨摩诃萨告具寿舍利弗言。

舍利子当时也在场，承蒙佛陀禅定威神之力的加持，而准备向观自在菩萨询问：“如果有希望修持甚深般若波罗蜜多的善男子、善女人，应当怎样修持般若波罗蜜多呢？”。

当舍利子这样发问以后，大菩萨观自在菩萨向舍利子回答道。

舍利子，若善男子、善女人，(欲)行甚深般若波罗蜜多行时，(当如是修持)。

这段话是观世音菩萨对舍利子的回答。

观世音菩萨回答说：“舍利子，任何善男子善女人，如果想修持般若波罗蜜多，就应当这样修持。”

其实，这些内容都属于佛陀所开许的连接文，而主要的意思，在唐玄奘译本中并没有缺少。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光五 《般若波罗蜜多心经》讲记之二

(二)正文

五蕴皆空(应观五蕴性空)，

色不异空，空不异色，

色即是空，空即是色。

这段话，是关于如何修持般若的回答。

“五蕴皆空”，应当将五蕴观为空性。这段话跟前面有一点重复。

而接下来的四句话，就是整个心经，乃至整个般若的核心，所以我们有所侧重地讲解一下色即是空

1、总说

“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，虽然这句话很多人都会背，有些人常常把它挂在嘴上，有些人甚至把它作为座右铭，除了佛学以外，在有些物理学的书籍，哲学的论着当中，也时常会引用这句话。当然，他们不是在解释这句话，而是将其作为一种类似比喻的佐证而已。尽管这句话已经被传颂得家喻户晓，但真正懂得、了解这四句话的人却是凤毛麟角，至于证悟其义的人，就更是寥寥无几了。

这段话的藏汉版本，无论是在文字上，还是内容上，都是非常精确、非常贴近的。意思是说，色法即是空性，空性即是色法，除了空性以外没有什么色法，除了色法以外也没有什么空性。

《心经》当中最关键的核心就是这个，下面我稍微详细地介绍一下这段文字的内容。

在藏文当中，这段话被称为(抱歉，此为藏文，无法显示)。翻译成汉文，也即“四合空性”。这四句话中的每一句话，表示一种空性。“合”字，也即组合、结合、合并的意思。“四合空性”，就表示四种空性组合起来，就形成了非常完整的空性，这就是“四合空性观”。

2、何谓色蕴

要理解上述四句话，首先应当知道什么是“色”，这是很重要的，但是今天时间有限，所以只能简单地作一介绍。如果你们想知道其中的细节，就要去看小乘的《俱舍论》，或《大乘阿毗达摩集论》。这两部论典的主要内容，是讲物质、精神，以及除了物质精神以外客观存在的，我们无法看见、不能触及的东西。两部论典以十分精确的描述，将这些内容讲得非常透彻，对所有的物质、精神等等，都做了很详细的分类，作为学佛的人，就是应该从《大乘阿毗达摩经》，或《大乘阿毗达摩集论》开始学。我们不能单凭一句空性，就妄想一蹴而就地解决所有问题。虽然一切万法都离不开空性，但从凡夫的角度，或者从名言谛来说，每个物质都有自己的

本质和特点，所以还是要学习这方面的知识。

简而言之，“色即是空”里面的“色”字，会在《俱舍论》中的两个地方出现：第一个，是出现在五蕴的分类当中；第二个，是出现在十二处或十八界的分类当中。而五蕴、十二处、十八界，则是对所有事物的分类方法。两个地方的“色”字所代表的含义，是有所区别的。

比如说，十二处或十八界当中所说的“色”，是指眼睛所看到的物质形状及颜色等等。这里所说的眼睛，既包括人的肉眼，也包括天人的天眼等等。此处“色”字所指的范围就比较狭窄，其他像耳朵听到的声音，鼻子闻到的气味，舌头尝到的味道，身体接触的感觉等等，都不包含于该范畴之内。

五蕴当中所说的“色”，则有十几种分类：

首先，是眼、耳、鼻、舌、身五根。五根的有些概念与现代医学所讲的差不多。比如说，现代医学认为，我们的眼睛里面有瞳孔、晶状体、视网膜等等之类的特殊组织结构；耳朵也是由外耳的鼓膜、中耳的锥骨、镫骨和钻骨以及内耳的神经纤维等等所组成，这些在佛教里面就被称为眼根、耳根等等。佛教也认为，因为眼睛里有了这些特殊的组织结构，所以才能看到各种东西，而身体的其他部分，比如手、脚等等却没有这些组织，所以就不能看到这些现象。其他耳、鼻、舌、身等感官，也可依此类推。

其次，是五根所感受的对境。如眼睛所看到的红、黄等颜色，长、方等形状；耳朵所听到的悦耳、嘈杂的声音；鼻子所闻到的香、臭等气味；舌头所尝到的甜、苦等味道；身体所感受的粗糙、柔软的物体等等，以上五境，与前面所说的五根，就形成了五对色法，佛教称之为“十色”。

另外，大乘佛教认为，有一种非常细微的色法，是只有我们的意识才能感觉到，其他任何器官都无法领略的，但它也属于物质。这个概念，与现代物理学所说的“场”比较接近。

所谓的“场”，也可以是“能量”、“波”等等，虽然形式不同，但都是眼、耳、鼻、舌、身所不能直接感受的东西。虽然通过仪器可以测量，但即使通过电子显微镜，也看不到它的颜色、形状等等，因而也属于《大乘阿毗达摩》里面所讲的看不见的色法。

还有一种色法，是通过修行所看到的现象。比如说，通过长期修不净观、白骨观，最后就能直接将所有人的身体看成骷髅等等。在那个时候，人的骨头真的是看得到的啊！这不是心里观想的，而是眼睛真真切切地看到的；另外还有一些修法，是将整个世界都观想成红色的、黄色的等等，通过修持以后，世界在这些修行者眼里就真的成了红色或者黄色；在有些气脉明点的修法当中，修行人会看到一些有颜色、有形状的特殊物质；包括有些小乘修行人在禅定当中，也可以把眼前的物质看成水，并且可以在这样的“水”中游泳；可以把墙看成虚空，然后穿墙而过；也可以把虚空看成地面，然后坐在虚空当中，或者把所有的物质变成风、变成火等等，虽然这些境界不符合常人所看到的事实，但他们所见到的就是这样。这些有悖于常规的现象，也属于色法的范畴。

此处所说的“色”，是指五蕴当中的第一个——色蕴。

一言以蔽之，所谓的“色”，就是具有质碍或可以变化的任何一个东西。哪怕是极不起眼的一根针尖或另外某个物质，都称为色法。

坚硬的物质手可以触摸、可以打击，因而属于色法；声波可以振动耳鼓膜，因而也属于色法；另外很多看不见的东西，也可以障碍其他物质，不管它本身是粗是细、是强是弱，通通都称为色法。色法的特征，就是这样界定的。如果详细分类，则可分为上述十一种。

我们现在所说的光粒子(佛教很早以前，就已经将把光称为是粒子了)、电磁波、真空当中的能量——零点能，全部都包含在色蕴当中。因为它们是可以相互干涉、相互起作用的，所以都称为色法。

色法的概念就简单讲到这里，这样讲只是为了让大家大概地知道一些色法的概念，否则就会把色法的内涵搞混淆，不知道什么是“色”。总而言之，色法不仅仅是肉眼所见的粗大物质，即使看不见的东西，也可以称为色法。

3、如何是空

“色”怎么就是“空”呢?

我们的眼睛可以看到形形色色的东西，红、绿、白等颜色，长、方、圆等形状……，从凡夫五种感官的角度来说，这些都是存在的。现在我们要争论，或者要探讨的，不是眼睛能否看到，耳朵能否听见等等，在这一点上，没有什么值得争议的，这是大家所公认的概念，只要有眼睛、有耳朵的人，都肯定能够看到、听到。问题就在于，虽然我们看见了，但眼睛所见是否真实？眼睛所见的各种东西，实际上是否存在呢？这就是我们要研讨的问题了。

有人会提出：明明我现在已经清清楚楚地看到了这个东西，为什么还要去观察、去探讨它是否存在呢？看得见、摸得着，就证明已经存在了，又何必去想这些不着边际的问题呢？纯属多余！

(1)感知不可靠

其实，这并不是多此一举。我们看见了，并不代表它一定存在。所谓“看得见、摸得着”，就可以全盘接受的观念，是漏洞百出、不堪一击的。只需利用我们自己现有的证据，就可以将我们的这些陈腐观念击得粉碎。

证据一、亲生经历

我们在梦中所梦到的景象，在梦中是看得见、摸得着的，这能代表这些梦境都是真实存在的吗？

证据二、古老的比喻

在释迦牟尼佛住世的时候，印度有很多本领高强的魔术幻化师。他们的技艺之精湛，即使是如今名扬全球的魔术师——大卫与其相比，也望尘莫及。

当时，有一个叫跋陀罗的着名魔术师。因为技艺精湛、幻术多变，很多王臣、百姓、婆罗门都对他崇拜得五体投地，他也自视甚高。

当他看到包括国王在内的很多人都对释迦牟尼佛推崇备至、毕恭毕敬的时候，心里大为失落，便心生一计：别人都说佛陀是全知，我倒要试探一下，用我高明的幻术，在垃圾堆上幻化出供养物来为他供斋。如果他不答应应供，就说明他真的是全知；如果他应允了，就证明他没有神通，不是全知，戏弄一下他想必也无妨。若能在佛陀应供的时候，把幻变的清净美妙的东西——包括香喷喷的食物、顶上的宝盖、华丽的宫殿等等全部还原，变为垃圾、废物等肮脏恶心的东西，当场给佛陀一个难堪，向世人证明佛陀没有神通、没有威力，赶不上我的禅定之力、神变之功，就能降低佛陀的威望，抬高我的身价，那是多么好的事啊！

打算一番之后，他便去到释迦佛跟前，邀请释迦佛道：“您明天中午能否屈尊到我的宫殿来应供呢？”面对他的邀请，释迦牟尼佛一言不发，这也就表示默许了。

魔术师当即心花怒放，自以为佛陀已经中计，明天中午就可以欺负、耍弄一下佛陀了。

魔术师走后，目腱连尊者提醒佛陀道：他是着名的魔术师，精通各种幻化，他会施展法术来戏弄僧众的。

佛陀回答说：你放心，不用怕，我会把握时机和分寸！

魔术师回去后，便在一个肮脏不堪的垃圾堆上，用魔术变幻出金碧辉煌的宫殿，令人垂涎的食物，舒适庄严的宝座，五彩缤纷的花园，甚至包括穿白色衣服的五百个侍者等等，随后又用神变把幻化的东西变回去又变回来。看到自己任意变幻的高明技巧，他不由得洋洋得意起来。

但他又转念一想：不对，包括四大天王天等在内的天人，都对释迦牟尼佛恭敬有加，佛陀应该不是普通凡夫，这种做法恐怕有失妥当吧！

想毕，一种强烈的后悔之意便涌上心头。他当即决定把幻变的景象恢复原状，但令魔术师懊丧不已的是，无论他怎么努力地使出浑身解数，却再也无法让自己变幻的事物消失了。

魔术师百思不得其解，以前自己的幻变总是任运自如、随心所欲，如今却如此力不从心，真是太奇怪了！

第二天中午，魔术师硬着头皮赶到佛陀的住处，去完成迎请佛陀应供的承诺。

王舍城的众多婆罗门外道等等都知道跋陀罗的诡计，便带着看热闹的心态前来观看；而众多比丘、比丘尼也想见识一番跋陀罗想以何等伎俩来戏弄佛陀，佛陀又是如何以神通降服跋陀罗的。一时间，整个王舍城人山人海、水泄不通。

令众人大吃一惊的是，魔术师不但没有戏弄佛陀，反而是恭恭敬敬地走到佛前，向佛陀忏悔道：“我本来准备用幻术来耍弄您，但我后来意识到自己错了，当我想把幻变的东西恢复原貌时，却怎么也无法成功。我在此向您忏悔，请原谅我的不恭。”

释迦牟尼佛平静地告诉他：“没有关系！所有众生的受用都是自身业力的幻化，比丘、比丘尼都是佛法的幻化，我也是智慧的幻化，乃至三千大千世界也是一种幻象，诸法都是各种因缘幻化的。请用你幻化的食物、饮料供僧吧！”原来，释迦牟尼佛已经对这些物品作了加持，使它们无中生有——由假的东西变成了真正的东西。

随后，佛陀与众眷属一起享用了幻化的饮食。在大家饱餐一顿之后，佛陀又为诸众宣说了佛法，众人皆大欢喜。

还有一个关于这个魔术师的故事，最近不丹出的一个影片的原型，就来自于这个故事：

有一次，魔术师跟同住的另外一个朋友在喝茶聊天。他知道这个朋友非常喜欢马，就以幻术在朋友身边变出了一匹马。朋友一看到马，喜出望外，连忙跑过去，骑上骏马便一溜烟跑开了。

跑了很久很久，连他自己都不知走了多远以后，便来到一个从未见过的，似乎很遥远、很偏僻的原始森林当中。周围荒无人烟，既没有村庄，更没有熟识的人。不知身在何处的他在森林里徘徊了很长时间，最后终于找到了一户人家。

这户人家里没有别人，只有一个年纪比较大的女人。除了这个女人之外，包括村庄、人等都一无所有。这个疲惫不堪的流浪者见到此情此景，知道自己已经走不出宽广而无有尽头的森林了，便打消了寻找出路的打算，迫不得已地留下来跟这个女人生活在一起了。

很多年过去了，他们生了两个孩子，两人的头发也开始渐渐苍白。一次，小一点的那个孩子不小心掉进了河里，大的孩子连忙去救，结果也失足掉了下去，最后两个孩子双双被急流冲走，不幸溺水身亡。女人见此情景，不由得撕心裂肺地嚎啕大哭："我的两个孩子都没有了！我也不想活了！"随即不顾一切地跳了下去……

空寂无人的森林中又只剩下了孑然一身的男人！经过了无数的变迁，此时此刻的他已经是老态龙钟的老人了——两鬓苍白、牙齿脱落、满面皱纹……

忽然，他一下子醒了过来，发现自己又回到当初两个人喝茶聊天的现实当中。他对此惊讶不已，连忙询问身边的朋友："我经历了那么多的时光，怎么又回来了呢？"

朋友告诉他说："我们只是在喝茶聊天，你看，我们刚才喝的茶还是热的，你根本就没有经历那些事情！"他一下子恍然大悟：原来朋友是在跟他开玩笑，通过魔术，让他在仅仅一杯茶的功夫，就感受到一段曲折的人生经历，经历了一个人生的全部磨难，而这些感受又是如此真实，如此漫长。这，就是魔术的力量。

这是佛经当中很着名的一段公案，其中的故事情节是非常精彩的。记得以前我们在看这段故事的时候，其中扣人心弦、险象环生的描述，多次让我们拍案叫绝。这个故事告诉我们：仅仅在几分钟的时间内，也可以在另外一个世界当中，经历一个人几乎整个的一生。在这艰难困苦的一生当中，遭受了数之不尽的磨难，这一切，与真实的现实生活完全没有两样，但是，一旦故事的主人公醒过来，才发现原来所经历的一切，都像梦境一样根本不存在。

我为什么要举这些例子呢？这些例子可以帮助我证明，我们所看到的、听到的，并不一定存在；我们认为有的东西不一定有；我们认为很美的，事实上不一定很美。因为有了无明的遮障，所以我们感觉到的东西都是错误的。

证据三、二十世纪的新发现

关于这一点，不需要佛法的逻辑推理，仅仅借助于量子力学的理论，就足以证实我们的观点。

量子力学的诞生，对西方已经延续了几千年的传统哲学，以及经典物理学理论来说，仿佛是经历了一场灭顶之灾。原来看起来似乎牢不可破的理论与思想大厦，忽然之间就像在基础上投了一颗原子弹一样轰然坍塌。事到如今，虽然经典物理学的技术还在被应用，但它的有些理论已经被彻底推翻了。

多年以来，西方哲学的唯物主义和唯心主义两大派别，一直就物质是否存在的主题争论不休，时而唯物主义占了上风，时而唯心主义又占领了主导地位，很多人都被搞得如坠云端，不知道谁是谁非。量子力学的出现，让这些争论都变得毫无意义了。

但是，对佛教理论来说，量子力学的诞生却是一个很好的支持和顺缘。虽然佛教并不需要什么外界的支持，它本身就有一套完整而无懈可击的理论基础，但现代物理学的这一新突破，又从另一个侧面证明了佛教理论的颠扑不破。从这一角度来说，现代物理学实可堪称为迈向空性殿堂的阶梯。

世间的很多人都受过现代教育，都有一定的量子力学常识，如果用量子力学的概念来推导佛教理论，就比较容易被公众所接受。比如说，虽然我们每个人都可以看到，这个麦克风就是一个黑色的、具有一定形状的物质，但我们都知道：在表层物质现象的下面，就是排布均匀的分子；分子再往下分，就是原子；原子再往下分，就是电子和原子核；原子核里面，又可以分出质子和中子；然后又可以分成更小的夸克和亚夸克。在夸克的概念当中，包含了"微子"、"虚粒子"的含义，所谓"微子"，就是非常细微的一个极小单位，而"虚粒子"虽然有现象，却没有什么实体；迄今为止，亚夸克下面的粒子还没有正式发现；最后，就是最基础的量子场。

也就是说，一切物质的基础，就是量子场。即使是像虚粒子一样的东西，最后也可以消失在量子场当中。

"场"是什么东西呢？就是根本看不见、摸不着，没有任何物质性质。在自然界，完全的真空就是没有任何东西。在这样的真空当中，刹那之间就可以将能量——零点能集中或者分散。集中的时候，就变成我们肉眼所见的麦克风、音箱等物质的基础——亚原子；分散的时候，这些物质便瞬间消散无余，变成了没有任何有形物质的真空。也就是说，当真空当中聚积起足够能量的时候，就形成了新的物质；当能量的密度不够或稀疏松散的时候，物质的最小单位——粒子消失,就变成不存在任何物质的虚空——场。因为能量的密度不够，所以没有形成什么物质；由于这些物质的所在处的密度足够了，所以我们就能看到这些物质。

真正的物质基础只不过是一个场而已，除此之外别无所有。"场"又是什么东西呢？就是没有物质性质的能量，从佛教《大乘阿毗达摩集论》的角度而言，是只能由意识所感受到的细微色

，其他什么都没有。

通过这些理论，就可以让我们知道，原来一切物质都只不过是量子场。虽然在宏观世界当中，我们所看到的现象并不是这样，有山、有水、有人、有太阳、有宇宙……，万事万物并不是一味一体的量子场，而是千差万别、互不相干的独立体，但实际上科学已经证明了这些结论。

同样，虽然在宏观世界当中，一切都是完好无损地存在着的，但是一到了微观世界当中，就一丝一毫都不可成立。原来我们认为有的东西根本就找不到，所以，很多量子力学的科学家都认为，粒子只不过是场的局部凝聚，是时聚时散的能量集合而已，其他并没有什么。

爱因斯坦曾说道：“……因此，我们可以把物质看作是由极强的场所在的空间区域组成的。在这种新的物理学中所考虑的不是场和物质，因为只有场才是唯一的实在。”面对这一结论，我们的感官常识和经典物理学家只有哑口无言。

另外，即使依靠经典物理学的观点，也可以证明这一点。比如说，我们肉眼去看这个东西，就是一个一动不动的静止物，但是，这个物质的实际情况却并非如此，事实上，它是时时刻刻都在高速运动，分分秒秒都没有停止的物体。

但是，我们为什么看不见这一切呢？因为我们的眼睛已经有了幻觉，这是现代物理学的说法；从佛教的术语来说，就是受到了无明的遮障。因为我们的眼睛还没有到达这么高的境界，还“抓” 不到，也即捕捉不到这样的细节，这就是佛教所说的无明所导致的。

上述一切足以证明，肉眼所见的不一定存在。而肉眼看不见的，也不一定不存在，比如，我们以前通常认为，我们面前的空中什么也没有，但事实上在空中却密布着量子场、电磁波等等之类的东西。可以断定，把肉眼所见作为证据、奉为权威的观点早已经过时了。

本来讲《心经》的时候，并不需要借助物理学的任何理论，我们有丝丝入扣的逻辑推导方式，有佛陀洞察一切的甚深智慧，但因为你们当中的很多人，都受过现代物理学的教育，大家对这些科学理论都已经很清楚了，所以，用我们自己的观点来推翻自己的旧有观念，就很有说服力，能起到事半功倍之效。每一个人在听了以后，就无话可说，用不着激烈的争论，便能很快随着这个思路一步步走下去，“噢！原来肉眼所见的不一定存在，而肉眼看不见的，也不一定不存在，这一切感受，都是我的错觉！”从而将自己的原有观念彻底否定。

这不是用佛的逻辑、龙树菩萨的理论来推翻我们的观念，而是用我们自己的观点来打破原有的固定思维，并进一步对眼、耳、鼻、舌生起怀疑，继而引领我们走向更深、更广的解脱之路。

虽然我们利用了量子物理的理论，来证明佛教的观点，但量子物理并不是佛教，佛教更不是量子物理，它们是完全不同的两个层次。打个比方来说，假如《心经》的境界有一百公尺，量子物理的境界最多只有一公尺，所以是不能同日而语的。当然，二者之间也有相同的地方，从相同之处来对比说明，大家就比较容易了解。

以前，我们只承认自己感观的认识，其他的观点都一概否认。我们那时的思维，是没有任何逻辑、没有任何理智，只是停留在一个非常肤浅的状态当中的。后来受到了佛的教育，才使我们慢慢深入到空性的境界。

综上所述，今天所讲的内容包含了以下两点：

第一、“色即是空”当中的“色”，究竟是什么概念；

第二、我们还没有讲到色法怎么样空，只是借用梦境、魔术以及物理学的例子，回答了一个普遍性的疑问：“明明眼睛看得见的东西，为什么不存在呢？”通过这些例证，大家可以清楚地知道，并非眼睛所见、耳朵所闻的东西，就一律都存在，从而打破了我们原有的自我信任。

虽然佛教徒平时也需要自信，但过分的自信——盲目地相信眼、耳、鼻、舌、身，就会使我们误入歧途，这是万万不可的！

慈诚罗珠堪布：慧灯之光五 《般若波罗蜜多心经》讲记之三

(2)有形的物质都是空性

《般若波罗蜜多心经》的重点，也即要表达的关键内容，就是空性。

上次我们讲过佛法的定义。真正的佛法，就是智慧和慈悲的综合体。其中的慈悲，是指菩提心；而智慧，则是指证悟空性的智慧。虽然精通世间的医术、工巧技艺等等也称为智慧，但此处所说的智慧，则特指证悟空性之智。除了智慧和慈悲之外，不存在什么真正的佛法。

比如说，念经、烧香、拜佛等等，都只是一些方法而已，通过这些方法所要获得的，还是智悲双运的境界。为了达到这个目的，才要行持布施、持戒、忍辱等等，这些都是一些手段而已。

菩提心的修法，我们已经讲过多次了；今天要讲的，是证悟空性的智慧。

如何证悟空性呢？第一个，就是要闻思。通过听闻佛法，然后自己去思维。仅仅听闻而不思维是不行的，比如说，如果听到别人说，因为龙树菩萨说是空性，所以就是空性；因为释迦牟尼佛说是空性，所以应该是空性，便不假思索地照单全收，这是不负责任的做法。虽然龙树菩萨和释迦牟尼佛说了，但我们还是应该通过自己的思维去体会、去感悟、去消化，只有这样，空

性才能成为我们自己的境界。在没有证悟之前，空性的境界是不属于我们的，因为哪怕佛经当中讲了空性，但我们却一点都没有体会到。

意识离不开空性，肉体以及周围的一切都离不开空性，但如果不了解、不证悟，仅仅本体是空性，对我们是起不到什么作用的，所以一定要证悟。

如果要证悟，首先就是要去听。为什么要听呢？因为，证悟的境界是超越一切凡夫思维的智慧，如果不去听闻，任何人也不能自己创造出这样的智慧或思路。

只有在听了，并大概知道今后的前进方向以后，才能静下来自己去思维；思维了以后，就是要通过修行而证悟。

仅仅思维为什么不够呢？因为我们的语言，是我们的祖先创造的。我们的祖先是怎么创造的呢？比如说，如果让一些小孩子根本不与外界联系，一生下来，就关在一个封闭的环境当中。在这种情况下，他们就会创造出一些只有他们自己才能理解的语言，屋里所有的一切东西，包括锅、碗、勺、盆等等，都会被他们赋予新的名词。他们创造语言的来源是什么呢？就是他们所处的环境，他们周围的各种物质，因为要用碗吃饭，所以就要给碗起一个名字；因为要上床睡觉，所以也要给床起一个名字；因为要用某个东西，所以就要给这个东西起一个名字......这些物质，都是肉眼看得见的、宏观、粗大的物质。我们的语言，也只能表达、传递宏观、粗大的概念。一旦超越了这个范围，我们的语言就鞭长莫及了。

如果真正要了解空性，则只有通过修行才能解决，因为空性的境界，不是语言所能如实表达的。

在《入中论》、《中论》等大乘经典中反反复复地提到，空性、光明、如来藏等等这些内容，是不可思议的，既然我们的思维都不能了解，我们的语言就更无法形容。既然如此，那么语言又能起到什么样的作用呢？打个比方，当有人询问月亮在什么地方的时候，其他人就用手指指向天空，并告诉他，月亮在那里。这个手势只是表示月亮在何处，实际上手指既没有碰到月亮，也不会说什么话，但这个手势却有这样的作用，别人根据手势的指引，就能找到月亮。

同样，虽然我们的语言不能直接表达空性，但通过语言，就可以破除我们的很多执着，在破除执着以后，通过修行，就能证悟空性。当然，其中修行是不可或缺的。如果不修行，就无法证悟空性，充其量也是在字面上理解了空性而已。

量子物理学家也有类似的看法，德国着名的物理学家海森堡说过："关于语言的问题，在此确实很重要。我们想以某种方式讨论原子结构......但是却不能用平常的语言来谈论它。"

既然量子物理学家都有这样的感受，空性的境界就更是超越了这个层面，因为它比量子物理还要深得多。还有很多东西，量子物理都没有打破；还有很多问题，量子物理也没有解决，所以，量子物理还需要发展。

其实，释迦牟尼佛早就以"不可思议"等等来描述空性，禅宗也说"不可思、不可言"，为什么"不可思、不可言"呢？因为，空性的境界，并没有什么可以思维、言说的东西——一无所有，都是空性。既然如此，又有什么可说、可思维的呢？

很多人由此而产生了误解，认为既然量子物理与空性的境界都是不可言传的，那么量子物理与空性就应当是一回事。这种看法是错误的，量子物理只是往空性的方向迈进了小小的一步，离真正的空性还有天地之遥，所以，如果将空性与量子物理相提并论、混为一谈，就完全是曲解了空性。

但是，为什么我们这次讲空性的时候，要讲到量子物理呢？因为，量子物理是科学，在座的人基本上都是相信科学的。既然相信科学，那么，当量子物理跟我们的常识完全相反、互相抵触的时候，究竟是我们的常识说了算，还是科学说了算呢？此时，稍有理智的人都不会信口开河，妄说："只有我说的才算，只有我的眼睛看到的才算，量子物理是一派胡言！"而只会明智地说："虽然我是这样看见的，但如果科学的立场跟我相反，那肯定科学说了算！"
　　从量子物理的研究成果可以证明，我们眼睛所看到的世界，原来并不是真实的。

这不仅仅是佛菩萨说的，包括爱因斯坦都说过："我们的感官，是非常愚蠢的，所以，我们的感官没有发现的，并不代表不存在，很多事情它都无法感受到。"佛经里面也说了很多这样的话，而且其中所包含的意义更为深刻。

我们每个人以前都认为，在眼睛没有毛病的情况下，所见到的东西不会有错，一直非常信任自己的感官，但是，在通过量子力学得知微观世界并不是这样的以后，就会思维，为什么我的常识与科学的结论是矛盾的呢？原来是因为我的眼、耳、鼻、舌有问题，我所感知到的，只是我自己的世界，只有在我的世界当中，它们才会起作用，眼、耳、鼻、舌所感受的，并不是真理。那个时候，我们就会开始怀疑自己的眼、耳、鼻、舌、身的结论，不但是怀疑，而且也可以进一步知道这些都是错误的。从此以后，我们的自尊心就开始降低，而不会墨守成规，执意相信以往的经验了。

本身凡夫的自尊心或者傲慢心是很强的，如果一开始就告诉我们，因为佛是这样说的，根据龙树菩萨的逻辑也可以判定出这样的结论，整个世界都是空性，有些人或许会对此嗤之以鼻：“这是两千多年前的陈词滥调，这种落后观念早就该扔到历史的垃圾堆里去了！”就不一定愿意去思维，即便愿意思维，也不一定能思维出什么结果。

但量子物理却是二十世纪最伟大的科学发现。在它的面前，任何人都无话可说。而量子物理告诉我们的结果，就已经接近于佛教的观点了。

当然，我说过很多次，你们不要搞错了，佛法不是量子力学，量子力学更不是佛法，它们之间是有着很大的差别的，但是，利用量子力学，就可以间接地让大家接受一些佛理。

佛教要推翻的，不是外道的观点，不是唯物主义、唯心主义、有神论、无神论等等，就是要推翻我们自己的错误观念。

释迦牟尼佛从来不愿意往外去争论，从来不提倡我们去与他人斗争，既不与其他的教派或者学说辩论，也不与持有其他观点的人辩论，唯一要斗争、辩论、挑战的，就是自己内在的精神世界，就是精神世界当中的执着。最终的目的，是要获得与内心挑战的胜利。

比如说，在宏观世界当中，一个闹钟的分针、秒针的位置和速度都测得准，因此能表示一个精确的时点，可以给我们明确地指出二十四小时的任何一个时间，所以测得准是可以成立的。然而，在微观世界当中，这些都是测不准的。比如说，时钟秒针的顶端，是由很多粒子组成的，每个粒子的速度和位置又是测不准的。这样一来，我们又怎么能确定出一个准确的时点呢？在微观世界里面，时间是测不准的。

当然，在宏观世界当中，时间还是测得准的。否则我们就无法确定出飞机、轮船的出入港时间，或者是汽车出发的准确时间，这样所有的生活都会乱套的。

同样，如果不观察，则周围的一切都是存在的，因为有这栋楼房，所以我们可以住在这里；如果没有这栋楼房，我们又怎么住在这里，又怎么进入这个房间呢？在宏观世界当中，很多人既可以聚在一起，也可以各自分散；但在微观世界当中，我们所有人的身体都是量子场，不存在什么你我的分别，都是弥漫在整个空间当中的，互无差别，无法区分的一体。

打个比方，在沙漠里面，有各种形状、大小不一的沙丘、凹地，但沙漠本身，却是由一粒粒的沙子组成的，没有什么沙丘、沟壑等形状，只是在风力的影响下，才会显示出各式各样的形状。同样，在微观世界当中，我们每一个人和这个房子，都是没有什么差别的，全部都是一个整体的量子场。所谓“场”，就是一个波动的、无形的东西，根本没有任何物质实相，只是一种能量。但是，在我们的眼里，就像风力吹动所形成的沙丘一样，从量子场当中便形成了一堆堆的物质，大家就把它们分别认定为是房子、家具、老年人、年轻人、男人、女人等等。

这些东西是如何形成的呢？这与观察者有关。所以，古往今来的很多人，包括聪明绝顶的爱因斯坦，在一开始的时候，都不能理解这些东西。直至现在，这些问题都没有得到彻底的解决。西方哲学也不能摆脱这些困境，比如英国经验论的代表人物贝克莱，就遇到过这样的责难，“难道这个世界就不存在了？只有人去看的时候，它才存在；一旦没有人去看，它就不复存在了吗？”面对这个问题，他也束手无策，只有把这个问题寄托于上帝：“即使人没有观察世界，但上帝却一直在关照着世界，所以世界不会变得因为不存在而不稳固。”但上帝是否存在都很难证明，这种回答是荒唐的。谁会承认上帝在看呢？你相信上帝，就可以这样说；要让别人相信，就是很牵强的。

量子物理学家们都是很严谨的，他们在遇到这个难题时，当然不会像贝克莱那样把问题推卸给上帝，而只能心存疑窦地做出一些似是而非的回答。

比如，俄籍物理学家，斯坦福大学教授，混沌膨胀模型最主要的发明者，安德烈·林德博士在接受罗伯特·劳伦斯·库恩(Robert Lawrence Kuhn)采访时，两人之间曾有过这样一段对话。

罗伯特：安德烈，我们不观察宇宙，真的就意味着宇宙不存在吗？

安德烈说：“这是我们面临的一个主要挑战。薛定谔之猫提出的问题是，再打开箱子以前，小猫是活的还是已经死了。量子力学的答案是，(正如史蒂夫所言)，小猫既非生也非死——至少量子力学的哥本哈根式(玻尔——海森堡)解释是这样的。现在，假定当你打开箱子时发现小猫已经死了，那么，你最多只能说，‘事情似乎是，在打开箱子以前，小猫已经死了’；而如果小猫还活着，那你最多也只能说，‘事情似乎是，在打开箱子以前，小猫还活着’。所以说，当你观察宇宙时，你也同样最多只能得出下述结论：‘事情似乎是，宇宙已经存在了几十亿年’”

罗伯特：但照这种说法，宇宙也可以不存在啊？

安德烈说：噢，是的，是可能不存在，在这一点，正是量子力学面临的主要挑战。

从这段对话中，我们可以得出如下结论：

比如说，在这栋楼、这间房子里没有任何人存在的时候，这个桌子是否存在呢？按照量子物理学家的观点，它就有可能不存在。既然不存在，那么宇宙从何而来的呢？对此，量子物理学家找不到一个天衣无缝的回答，只有无可奈何地说：“这就是量子物理的主要挑战！”事到如今

，量子力学仍然没有解决这个问题。

佛教的实相唯识宗也遇到了这个问题，在法称大师的《释量论》当中，也提到过这个问题，唯识宗用一个非常合理，足以令人心悦诚服的回答，就使这个问题迎刃而解。他们既没说它是一个难题，更不认为这是上帝在看。

这些问题只是我顺便说说而已，我们要讲的是什么呢？以前我们都认为：我是一个这样的人，而他又是一个那样的人。现在，量子力学已经告诉我们，不管是我还是他，都是一体的量子场。就像把一粒粒的沙子做成男人、女人、佛陀、菩萨等各种各样的沙雕塑像，使它们看起来像一个人、一尊佛、一座宫殿、一匹牛等等，但如果把这一大堆的沙子弄平，就只是一大堆的沙子，哪儿有什么佛、菩萨、女人、男人、宫殿等等呢？都没有！
　　要知道，我们都是在纯能量当中产生的噢！

量子力学的创始人玻尔说过："假如一个人不为量子论感到困惑，那他就是没有明白量子论！"其实，佛教很早以前就已经说出了这一切，学过佛教唯识宗的人，或者是了解佛教中观宗的人对此早已习以为常，就不会感到惊奇："这就是以前学过的东西，并没有什么了不起！"这些结论，本身就是佛讲过的，只是他们用仪器测量出来了。释迦牟尼佛没有利用什么仪器，只是依靠自己的证悟，便通达了这一切。随后，又把自己的证悟境界，用一种通俗易懂的语言传递给了后人。

这并不是说量子力学可以证明佛教的深奥理论，但它可以帮我们解决一些问题，虽然对西方哲学，以及经典物理学来说，量子力学是一个天灾——几千年的所谓成果，在量子力学诞生之后，全部都变得摇摇欲坠——但对佛法来说，量子力学就是一个很扣手的伙伴，就像西方尖端的科学家所说的一样。

大卫·玻姆，是伦敦柏克贝克学院的理论物理教授，三十年以来，他一直是世界公认的量子力学权威物理学家。他在研究出这些结论以后，认为它与东方佛教的思想是一致的。当媒体——英国广播公司广播部(BBC RADIO)采访他的时候，就曾经问道："你所说的东西，听起来非常像是东方哲学。或许禅宗的学生们会找到这些非常类似的概念，你是否看到了你在这个主题领域内的想法，支持了东方神秘主义？"
大卫·玻姆回答说："嗯！也许如此。但是，我认为这种卷入的概念在西方也一直是有的。"

英国物理学家保罗·戴维斯也说道："很多现代作家都发现，量子论中所用的概念与东方神秘主义与禅宗用的概念很相似。但不管一个人的宗教论点是什么，总之，量子因素是不可忽视的。"

戴维斯和布朗合编的《原子中的幽灵》中写道："量子物理学这种整体性特征，在东方神秘主义信徒中找到了极大的支持。神秘主义哲学包含在印度教、佛教、道教等东方宗教之中。实际上，在量子理论的早期，许多物理学家(包括薛定谔)很快就发现：部分和整体的量子概念跟东方关于自然界的统一与和谐的传统概念，十分相似。"

美国理论物理学家卡普拉博士也写道："在这样的认识下，关于空间和时间、孤立物体和因果关系等的传统概念都失去了他们的意义。可是，这样的认识却与东方神秘主义十分相似。在量子理论和相对论中，这种相似性变得明显了，并且在亚原子物理学的'量子相对论'模型中变得甚至更为明显，量子理论与相对论在这种模型中结合在一起，其结果是与东方神秘主义的观点极为相似。"

当然，佛教当中还有很多更深广的领域，量子力学却根本帮不上忙，只有佛教自己去告诉别人。

为什么量子力学帮得上佛教的忙呢？因为我们很多人都是相信科学的，以前我们一直认为，如果承认周围的东西都是实实在在的，这就是科学，但量子力学就打破了这一观点，这样一来，就可以不费吹灰之力地把我们引向空性的境界。

之所以我们这次要简单地介绍量子力学，就是为了推翻我们心中粗大的错误观念，虽然佛教也能做到这一点，但因为量子力学是被普遍承认的观点，虽然物理学家之间也有一些争论，但从科学界的主流思潮而言，量子力学已经被公众所接受了。既然公众都已经接受了，我们在座的人，就更不可能去推翻量子力学或者相对论的观点。这样一来，我们就只有承认我们日常的所见所感都不成立，都站不住脚。

我们凡夫人都希望身边所有的东西都是实实在在的，这样心里会踏实一些，但经过观察以后，我们却找不到一个让自己踏实的东西——所有看得见、摸得着的粗大物质，最后都可以消失在纯能量当中。

以前物理学喜欢讲什么"物质不灭"，但现在的科学结论却不一定是这样，物质可以灭，在物质的下面，只是一种能量，它可以不灭，但能量的说法还是很不可思议的噢！它意味着，这栋楼，包括我们这些人，都可以消散、融入到虚空当中，什么都不存在；当密度足够的时候，通过挤压，这栋楼，包括我们这些人，又可以在虚空当中出现。

我们可能会认为匪夷所思：从诞生到死亡，我就是这样一个实实在在的人；这栋楼在没有修建的时候就不存在，在建成之后直至毁灭之前，它都是确确实实地存在着的，这栋楼和我们这些人怎么可能在空中消散呢？决不可能！

当然，在宏观世界中，不可能一栋楼或一个人的身体突然间消失和诞生,但宏观世界是虚幻的,我们看不见它的真相，这是有科学证据的，我们能不接受吗？我们不得不接受！如果能够接受、能够理解的话，就能依靠它来推翻我们以前的陈旧观念——顽固的执着。

量子力学刚刚诞生的时候，不少人都认为这是荒谬至极的言论。很多科学家都不屑一顾：这么说，我们就不是在研究一个物体，而是在创造一个物体了？世界上没有一种科学理论是在诞生之初，就能立即被所有的科学家们接受的,但随着时间的推移，大家都慢慢接受了这些观点。

佛告诉我们，所有物质的最小单位，叫做无分微尘。无分微尘可以在空中消失，如果想去追踪它的去处，是根本没有办法的。一个这样实实在在的固体，就是在虚空中消散无余了。

《俱舍论》，特别是大乘佛法当中还讲过：当物质，或者整个宇宙诞生的时候，就是在虚空中忽然间产生的。这种观点，与所有物质产生于纯能量的观点也是大体相同的。

请大家好好思维思维，我们原有的观点都是不对的！不仅仅是量子力学，包括相对论里面的质能关系(公式：E=mc2)，也证明了这一点：

所谓质能关系，是指质量和能量之间的转换，也即所有的质量可以完全转变为能量——所有宏大的东西，最后都可以变成没有任何物质的实体；能量也可以转变为质量，换言之，在我们肉眼观察不出任何东西的空间当中，也存在着量子场，在这样的空中，可以产生形形色色的物质。当然，这是指在微观世界当中，在宏观世界当中，不可能天上一下子就出现一架飞机，然后又在空中忽然消失。

这些观点，跟我们的常识都是相反的，在两个相反的观点当中，我们只能选择其中之一。选择什么观点呢？只有选择量子物理！无论是接受过科学教育的人，还是没有接受过科学教育的人，谁都不能说这些观点是不准确的。既然是准确的，那就必须承认我们以前的观点是错误的。多年以来，大家一直以为至少有一个基本的粒子存在。通过量子力学与相对论，不仅推翻了经典物理学，以及西方哲学的观点，而且也帮佛教推翻了我们原有的观念。既然如此，我们现在就无话可说，再也不能坚持这栋楼客观存在的观点。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光五 《般若波罗蜜多心经》讲记之四

(3)无形的“场”也是空性

前面我们提到了量子力学的观点，量子力学并没有认为世界完全是空性的，也没有提到无我、空性的概念，至于修法、断除我执、断除烦恼等等，就更出乎他们的预料了。虽然起初他们并没有想过空性的意思，但通过仪器测量、科学试验，却让他们无意间发现了接近物质本性的境界——量子场，但他们只能走到这一步，就不能再前进了。他们至今认为，量子场是一切物质的最终基础，是客观存在的物质。

为什么他们只能走到这一步呢？因为，在宇宙刚刚形成的时候，粒子的密度是非常大的。由于密度太大，所以即使是目前最先进的粒子碰撞器，也不能让这种组成物质的原始粒子粉碎、分离，当然，这并不意味着粒子不能再分离，其实它们还是可以分离的。

当量子力学与佛教一起肩并肩地走到这里的时候，它们两个就分手了，量子力学只有暂时停顿在这里，而佛法却可以继续前行。

佛教认为，虽然量子场也是一种物质，但它却是可以被打破的。虽然佛经当中没有“场”的名词，但在《大乘阿毗达摩》当中却有这样的物质概念，前面介绍色法的时候，就提到过这种无形、无色的物质。佛教的物质概念是很广的——并不仅仅是粗大的东西才称为物质，包括细微的东西也可以称为物质。

那么，量子场这种物质怎么被打破呢？虽然量子场没有颜色，不具实质，但它却有波一般的形态，既然有波一般的形态，就可以分出东、西、南、北、上、下，这样一直分解到最后，它就会在虚空中真正地消失，最终什么都不会剩下。

为什么呢？比如说，一个有形、有色的物质，它的体积是有限的，而不是无限的。既然是有限，就会越分越小，当小得不能再小的时候，它就会消失在虚空当中。什么是“小得不能再小”呢？就是如果再分，它就没有了。

很早以前我们就认为，我们肉眼所见的，无色透明、没有质碍，没有固定形状的空间，就叫做“虚空”；而没有空气成分，也即没有氮气、氧气、水分等等的虚空，就叫做“真空”。在真空中，是没有任何物质的。后来科学家发现，即使是在真空当中，也存在着一种非常细微的能量——零点能(量子场)。所有的物质，都是在零点能当中产生，最后又消失于零点能当中。

佛教对此不以为然，佛教认为，即使是零点能，也可以消失在不存在任何东西的虚空或者空性

当中，这样的虚空，才叫作真正的“真空”。也就是说，所有有形、无形的东西，都会消失于空性当中；而所有的物质，又都产生于空性当中。

虽然有些量子物理学家也会说“色即是空”，但他们所谓的“色”，只是很狭窄的一个范畴。量子力学的“物质”或者“色”的概念，就是颜色、形状、声音、味道等等，而佛教禅定当中所出现的特殊色法——白骨、水、风、火、红色的世界等等，量子物理学家从来就没有看到过，因而也不会相信这样的结论，更不会把它们列入物质的范围之内。量子物理学家所说的“色即是空”，要比佛教所说的“色即是空”的层次低得多。他们连“场”的概念都没有打破，其他的很多特殊色法，他们就更不可能打破了。

“场”以上的概念，已经被量子物理打破了，佛教自己必须要做的，就是运用中观理论打破“场”的概念，并继而把所有的执着都彻底推翻，最后唯一剩下的，就是空性。

打个比方说，这栋楼是怎样产生的呢？从宏观的角度来说，大家都很清楚，是由建筑设计师、建筑工人、建筑机械等等共同创造、修建的；从微观的角度来说，量子物理学家告诉我们：有形、有色的物质，是由无形、无色的量子场产生的；而佛教却进一步认为，包括量子场本身，也是从没有任何物质的空性当中，忽然间无因无缘地产生的。

量子物理学家又说：当物质消失的时候，是消失于纯能量(量子场)当中的，纯能量是万事万物的基础；而佛教又进一步认为，包括量子场本身，也可以消失于空性当中，最后留下的不是能量，而是空性。关于这一点，通过中观逐步分解的方法就可以证明。

其实，包括量子物理学家，也不敢十拿九稳地肯定他们的答案是最究竟的；从佛教的角度来说，这肯定不是最终的答案，离物质的究竟本性还有很远的距离，但从研究物质本体的角度而言，这已经是十分难能可贵了——已经比经典物理学往空性的方向迈了一大步，取得了了不起的成绩。

那么，量子场如何是空性呢？量子力学在这个时候是无能为力了，他们至今还认为这是所有物质的基础，但是，也没有人敢说量子力学是最究竟的答案。因为历史告诉他们，很多曾被认为是最究竟、最顶峰、最无可挑剔的观点，最后都被驳得体无完肤。牛顿的“绝对时空观”，就在两百年当中都没有被动摇过，所有人都认为它是非常准确的真理，直至相对论的出现，所以，很多人都坚信，将来还会有新的科学研究成果，也许其中的某些理论也能推翻量子力学的观点。

不管是量子力学的“量子场”，还是佛教的“无分极微尘”，我们怎么去破呢？有很多的观察方法。

不过，如果你只想日子过得好一点，而不想有其他需求，就不需要去观察什么了，但是，如果我们意识到，只是想日子过得好一点，是包括动物都有的想法。仅仅满足于此，就缺乏了人类应有的尊严。人是高等动物、智慧生命，既然是智慧生命，就不应该苟且偷生，不能过动物式的生活。动物式的生活是什么样的呢？就是吃喝玩乐,没有思想,没有追求。也许我们会断然否认：动物的吃喝玩乐和我们的吃喝玩乐是截然不同的，他们的吃喝玩乐算不上是什么。但是，也许从动物的角度来说：人类的吃喝玩乐也算不上是什么。他们也会有这样的观念，这是肯定的，所以，如果我们不想去过动物式的生活，而是想活得比动物更有意义的话，就应当去详细观察。

佛教的中观理论，以前基本上都讲过了。本来中观应成派有五种与自续派共用的逻辑，还有四种不共的逻辑可以抉择出空性，但今天只简单地介绍一下其中的一个推理方式，就是通过观察因果当中的因法来抉择空性。

在宏观世界当中，我们都认为，在田里播下稻种以后，如果保持一定的温度和湿度，过了一段时间，就生出了稻芽，稻芽一定是由稻种产生的，这是最正常不过的道理。从我们的常识看来，稻芽就是从稻种产生了，这是千真万确的事实。

现在我们就去观察，如果这个结论站得住脚，经得起考验的话，那它就是千真万确的事实；否则，我们就不能毫无理由地认为它是什么“千真万确的事实”。下面开始观察：

有的人认为：在稻种产生稻芽的时候，稻种和稻芽是像左右手一样同时存在的，就像当两个人同时存在的时候，才可以互相说话，如果两人没有同时存在，就无法说话一样，正因为同时存在，所以才能相互起作用，这样稻种就能让稻芽产生。

其实，在这个观点当中，已经有了很大的漏洞。为什么呢？因为，如果认为稻种和稻芽同时存在，那么稻种又对稻芽起什么作用呢？不可能。因为稻种对稻芽要起的作用，就是要让稻芽产生，既然稻芽已经与稻种同时存在了，那么稻种就根本不必对稻芽的产生起作用，而成了毫无用途的多余的东西。

比如说，如果要在墙上画一幅图画，则只有在墙上没有图画的时候才能够去画，如果墙上已经有了图画，怎么又要去画呢？如果已经有了还要去画，就是重复浪费、多此一举！就永远都没完没了！

由此可以判定，稻种和稻芽是不能同时存在的，因果同时存在的观念是错误的。

此时又有一些人认为：在稻种存在的时候，稻芽并不存在。我们在农夫的口袋里面，只能看到现在准备播下去的种子，而看不到以后将要长出的稻芽，当农夫把种子播下去，过了一段时间以后，每一粒正常的种子都会发出一根稻芽，所以，稻种和稻芽不是位于同时，而是先有稻种，后有稻芽。

虽然从宏观的角度可以这样说，先有种子，后有苗芽，这是对的,但是宏观世界只是一种表面现象而已，相对而言,真正能够成立的，却是微观的结论。

从微观的角度来观察，我们不能说先有稻芽，后有稻种，不能打乱“稻种在前，稻芽在后”的，世人公认的先后顺序；也不能认为稻芽在稻种里面，因为当我们打碎稻种的时候，就会发现里面根本就没有稻芽的影子；那么，稻芽是不是藏在很远的地方，需要我们去把它迎请过来，让它与稻种碰头，就像把树苗从一个地方移到另一个地方去重新栽种一样呢？肯定不是这样的，所以，我们必须承认，在稻种存在的时候，稻芽就是不存在的，在任何地方都不存在。

既然在任何地方都不存在，那么稻种又怎么让它产生呢？稻种要让稻芽产生，肯定要对它施加一种力量，这个力量怎么传递过去呢？比如说，因为有了手机，发射台才能把信号传给它，如果根本没有作为接收器的手机，信号又传给谁呢？那不是白传了吗？再比如说，如果两个人同时存在，那么其中一个人就可以写信给另一个人，但如果另一个人根本不存在，那写信的人又把信捎给谁呢？同样，如果稻芽在世界的任何地方都不存在，那么稻种又给谁起作用呢？根本没有办法起作用！

这样观察以后，我们就找不到一个合情合理的解释。这样一来，稻种就无法产生了。

依此类推，不管微观的物质也好，宏观的世界也罢，包括量子场对物质产生所起的作用，也可以这样进行分析，甚至我们还可以进一步剖析量子场的存在，如果是存在的东西，就应当有生，那它是如何产生的呢？通过这样层层递进的推导，就可以最终得出万事万物都是无法产生的结论。既然无法产生，也就不可能存在。

总而言之，即使是所谓的“场”，也只能在特定的范围内起作用，一旦更进一步地去分析，“场”的概念也是不堪一击的。

请大家想一想，稻种究竟是怎样让稻芽产生的？可以毫不夸张地说，无论从生物、物理、化学或者其他哪一个学科的角度来解释，到了这个关卡以后，就都行不通了。

学化学的人很容易遇到这样的问题，在做化学试验的时候，会出现令人惊叹的各种变化。比如说，在硫酸里面放上铜丝加热，就产生了硫酸铜，原来无色透明的液体——硫酸，此时就变成了蓝色的硫酸铜，但这只是在宏观世界当中才成立的现象，在微观世界当中，硫酸与硫酸铜能不能碰头呢？要知道，如果它们碰头，就成了同时存在的东西，同时存在的东西相互之间是不可能有因果关系的；但如果它们不碰头，硫酸就不能对硫酸铜的产生起作用。

虽然从宏观的角度而言，存在着因果的关系，有因有果——善有善报，恶有恶报，但这只是一种错觉而已，从微观的角度而言，善恶因果等等从来就不存在。

当然，在我们还没有证悟空性的时候，就要承认因果，要如理如法地取舍因果，但在证悟空性以后，所有的因果关系都消失了，就像佛一样，在佛的境界当中，就没有什么善恶的分别。

一切物质从来就没有诞生过，既然没有诞生，也就没有住和灭的阶段，但在因缘和合的条件下，就能产生各种生、住、灭的现象，比如说，在有稻种的地方，没有任何理由就会出现稻芽。这是谁说的呢？就是我们的眼睛告诉我们的，因为我们亲眼看见，农夫把种子撒在田里以后，就从田里长出了庄稼，这是我们眼睛的结论；或者是我们的耳朵告诉我们的，因为园丁说：在这里播下花种以后，就会长出鲜花，如果说这些鲜花从来就没有产生，那我又怎么会听到这些说法呢？

长久以来，我们一直非常相信自己的眼、耳、鼻、舌，认为只有它们说的才算。相信自己的眼、耳、鼻、舌，已经不是一世、两世，一万年、两万年的习气，而是从无始以来就养成的、根深蒂固的恶习。它们一直都在欺骗我们，但直到今天，我们还在相信它们。实际上，在我们盲目地相信眼睛的时候，就是我们非常愚蠢，对任何事情都不进行任何思维的时候。

西方科学不是提倡怀疑一切吗？既然对任何事物都要怀疑，那对我们自己的存在，对我们自己的眼、耳、鼻、舌的感受，乃至我们自己的观点都应该提出怀疑。我们不能仅仅怀疑造物主的存在，怀疑有神论，怀疑唯心主义等等，而不回过头来怀疑自己，如果这样，就是片面、偏执的做法。

上述的目的，就是让我们怀疑自己，让我们推翻以前所有的，极其顽固的陈旧常识，这样我们就会主动去寻找真理，并逐步跨入空性的境界。当我们开始怀疑自己的眼、耳、鼻、舌的常识以后，就跟佛的理论稍微有些接近了，就开始往佛的思路上走了：我的眼睛所看到的是不是事实呢？此时不需要佛教理论，借用量子力学的观点，就可以驳倒这一切。这样一来，我们就会感觉到，原来我们的眼、耳、鼻、舌说了不算！此时，我们就会迫不及待地想去找一个更合适

的、更有说服力的理论。

这样的理论在哪里呢？在西方哲学的唯物主义，唯心主义里面没有，它们都被量子力学驳得一无是处；而在除了佛教以外的其他东方哲学里面也没有。我们都知道，儒家思想所讲的，就是伦理道德、忠孝礼仪等做人的道理；而道教所讲的，无非是长生不老、得道成仙之类的目标，只有在佛法当中，才有这些答案。

通过佛教理论，首先可以让我们否定眼、耳、鼻、舌的观点，否定以后，还有没有其他可以肯定的东西呢？此时，我们就可以依照佛陀所指点的方法，往深层次的空性方向去进行思维，最后就能感觉到一切万法都是不存在的，都是空性。

比如说，虽然这本书明明就在我的手里，我的眼睛把它们分成了一本书和一只手，但从量子力学的观点来说，它们却是一体的量子场；从佛教的角度来说，虽然看起来是先有书，然后我才能用手去拿它，但在微观世界当中，我的手是无法去抓它的。通过微观世界的论证，就能让我们进一步了知空性。

虽然这还不是证悟空性，还需要继续修行。当通过修行，发现通过逻辑推断所得出的结论，佛陀所描述的境界，与自己现在的禅定感受三者，都是一味一体、完全等同的时候，我们就证悟空性了。这叫作“色即是空”。

虽然这个话题一直讲下去，可以引申出很多内容，但讲得太多了也没有用，所以就此打住。

(4)空性也不存在

空性是不是唯一的真理呢？也不是。为什么呢？因为，首先在我们的观念当中，要有一个不空的东西存在，这样才能建立一个与其相反的概念——空性，然而，从物质的本性来说，无论空还是不空，都是不存在的。

比如说，因为世界上有了大象这个动物，所以在人们的观念当中会有大象存在或者不存在的概念；如果世界上从来就没有大象，那么，在所有人的观念当中，也不会有大象这个概念，既然如此，又会不会有大象不存在、大象是空性的概念呢？决不可能。

在我们的观念当中：当一个原本存在的东西没有了，它就是空了——“色即是空”就是这个意思，受、想、行、识，也这样依此类推。这就是我们所理解的空性。

其实，所谓的空，必须要观待一个不空，如果色、受、想、行、识从来就不存在，又怎么让它们去空呢？因此，单纯的空也不是究竟的观点。

虽然代表空性和大空性的名词——中观“自空”和“他空”，是由藏传佛教的佛学家们创造的，但它们的内涵，却在古印度的经典当中早就存在。

在中观当中，没有任何执着，包括空和不空都放弃的境界，就是他空大中观；仅仅破除了物质的实有，而剩下一个单纯的空性，就既不叫小中观，也不是大中观，而是普通的中观，也可称之为自空中观。

在刚开始修行的时候，我们却不能丢开这个“空”字。佛书里面也说过：当我们有病的时候，就必须要吃药；当我们疾病痊愈的时候，就不需要吃药了。意思是说，当我们还有执着的时候，就不能把空性的观念丢掉；当我们彻底抛下执着的时候，空性也就退出了历史的舞台。说来说去，空性也只是一种方法而已。

从目前的状况来看，我们不但不能丢开空性，而且还必须设法建立起一个坚定不移、牢不可破的空性观念。只有依靠这个空性观念，才能把我们引向一条正确的光明之路。如果现在就丢掉空性的观念，那就成了无记的见解，这样是会走弯路的。虽然实际上空和不空都不存在，但现在我们却要把空性看成是唯一的真理，看成是所有物质的基础。

(5)最后的本性

在上述见解之上，我们加一点三转*轮的内容，或者密宗的意义。

依照三转*轮的见解：从宏观的物质，一直分解到分子、原子……，乃至纯能量、空性，如果在此基础上，再加上光明，就是比较完整的观察物质的方法。

当物质完全成为真正的“真空”以后，真空又是怎么来的呢？刚才我们提到了，空和不空是我们人为建立的概念，当我们把包括空和不空在内的，由人的思维所建立的所有概念都取消了以后，最终剩下的，就是如来藏、光明、佛性、心的本性——这才是唯一的终极真理。

在这一点上，即使量子力学再发展一万年，也不可能接触到如来藏光明的层面，这根本不是什么仪器可以测量的东西，根本不是世间的逻辑可以抉择的东西。

佛教最终告诉我们的就是：所有的物质，包括有色有形的物体，与无色无形的能量等等，都是从心的本性光明当中产生的。心的本性光明，才是万事万物最终极的基础，这也叫作大空性。“色即是空”当中的最后结论，就是心的本性光明。

这种观点是不是跟唯心主义一样了呢？当然不是。唯心主义其实是一个很简单的思想。唯心主义者从来就没有提到过如来藏、光明等等，他们连做梦都不可能梦到这些。唯心主义当中比较有逻辑性的观点，我认为是贝克莱的经验论。唯物主义者们跟他辩论了很长时间，法国唯物主义者狄德罗(1731-1784)曾经写到："这种体系(指贝克莱的理论)虽然荒谬之至，可是最难驳倒，说起来真是人类智慧的耻辱，哲学的耻辱。"

唯心主义所谓的"心"，与佛教的"心的本性光明"有着天壤之别。不仅仅是唯心主义，包括古今中外的所有思想，都没有佛教这么深广。

《入中论》里面非常清楚地说过：在世俗谛当中，物质与精神二者都承认；在胜义谛当中，则无论物质还是精神都不存在，一切都是空性。所以，在世俗谛中既不存在唯心、唯物的差别，在胜义谛当中，就更不存在什么唯物、唯心了。

前面说过，虽然西方有些人说佛教是唯物主义，但其中所含摄的物质范围却是很广的。我们以前也讲过，佛教就是佛学，对佛教来说，佛学这个名字是最恰当不过的。

而有些人一看到"物质与精神二者都承认"，就把它与笛卡儿的二元论混为一谈。当然，这也不是笛卡儿的二元论学说。

对于有些居士而言，在弄清一些必要的修法和概念以后，自己好好修就行了，不需要学那么多的东西；但是，如果为了消除一些疑问，比如：为什么佛教的唯识宗也说"万法唯心造"，这是不是唯心主义啊？如果佛教也承认物质与精神二者，那又是不是二元论呢？这样就需要去了解一些大概。本来佛教与唯心主义和二元论之间，是有着很大差别的，但真正要把它们搞明白，那是佛教专业人士的事情，我们就不用去瞎操心了。

心的本性光明，就是从远离一切执着的心的本性当中透露出来的光明，现在只能说到这一点，因为这种境界，已经超越了语言与思维的范畴，因而是语言无法表达、不可形容的。

通过学习中观理论，将原有的粗大执着推翻，再修持外加行、内加行，当具备了不造作的出离心与菩提心之后，再去修持前面我们所讲的中观修法，这样每个人都会感受到心的本性——如来藏。到了那个时候，自己自然就会知道。在尚未到达这个境界之前，说了也是白说，要说也说不出什么东西来，听也听不出什么名堂来。

"色即是空"当中的空性，就是这样一步步地逐渐深入的：

首先，在将粗大的东西推翻以后，我们就会有这样的感觉：一切不是有，而是无，只有空性才是准确无误的；然而，当进一步思维的时候，才知道空性也不是最终的答案，因为空和不空都是观待而成的分别妄念，实际上都不存在。那个时候，就进入到比较好的境界了，但对诸法的究竟本性，还没有一个明确的概念；当证悟心的本性的时候，才真正明白了心的本性、空性、光明的内涵。

4、观察的结果

如果根本不想什么解脱不解脱，只是想在轮回当中日子过得好一点，就心满意足了，什么前生后世也不管，只要今生能吃喝玩乐，就没有什么别的需求了，像这种安于现状的人，就不需要去学这些理论，也不需要去观察空性。比如说，虽然微观世界当中速度测不准，但在宏观世界当中却是测得准的，时钟所显示的每天二十四小时都是很精确的；虽然在微观世界当中我们的身体和房子是一体而无法割裂的，但在宏观世界当中，人和楼房却不可能是一体；虽然微观世界当中我们都是一体的量子场，但在宏观世界当中却有你、我、他的分别……如果只想生活在宏观的虚幻世界当中，我们就不需要去观察，

什么样的人需要这样的观察、思维呢？就是希求解脱与利益众生的人。

佛教的目的，是要让我们明白空性的道理，继而放弃执着，获得解脱并让众生获得解脱。

为什么要放弃这些执着呢？首先，从小乘的角度而言，如果放不下这些执着，一直都认为我是存在的，众生也是存在的，解脱、轮回，都是存在的，就不能超越这种观念，如果不超越这种观念，就叫做世间六道，就叫做轮回，而不是解脱；要超越六道轮回，至少要证悟人无我。这就需要去观察、去思维：虽然我看到了这么多东西，也认为它们是存在的，但仅仅我说了不算，我要回头去看看它们究竟是否存在。这样观察的时候就知道，认为"我"存在的我执，是建立在非常脆弱的基础之上的，所以，那个时候我们就可以认识到自己的错误，并进一步打破这种执着。一旦能放下对人我的执着，贪爱心、嗔恨心以及愚昧同时也可以被消灭，因为它们的基础已经被破坏了。这样断除烦恼之后，就可以获得解脱。

其次，从大乘佛法的角度来说，也需要证悟空性，放弃执着。大乘佛法没有任何其他想法，唯一的目的，就是利益众生。怎样才能更好地利益众生呢？比如说，向缺衣少穿的人伸出援助之手，布施他们一些东西，为他们解决生活上的问题；抑或救死扶伤，通过自己的医术，为身患重疾的人解决病痛之苦，或者照顾没有陪护的病人等等，虽然也是利益众生，但这些事世间人也可以做，佛教也不排斥，也愿意力所能及地去做一些，然而，仅仅这些还不够，大乘佛教，是要彻底究竟地利益众生。

什么是彻底究竟地利益众生呢？就是帮助众生解决生老病死的问题。

为什么呢？因为，如果生老病死的问题还没有从根本上得以解决的话，虽然通过扶贫，可以暂时地解决一些生活困难，却不能永久性地解决问题。哪怕我们将一个人一生的贫困问题都解决了，但他下一世还会遇到这样的困难吗？这是很有可能的！既然如此，那你下一世还可以帮他吗？下一世他去哪里我们都不知道，又怎么去帮他呢？所以，佛教认为这些还不够，必须从根本上解决他们的生老病死。要解决他们的生老病死，首先我们自己要有智慧。只有具备了智慧，才可以帮助他众。为了更好地帮助他众，首先就要消灭我们的自私心。如果有自私心，又怎么去帮助他众呢？不可能！

比如说，当上面拨下很多专款，让有自私心的人去发给老百姓用以扶贫，或者送到灾区去救灾的时候，这个人就会想方设法雁过拔毛，从款项当中克扣掉一些，揣进自己的腰包里；再比如说，有些人为了博取别人的赞叹，为了让大家奔走相告：“他真是大菩萨啊！他做得多好啊！”而拿出一些钱，去做表面的救苦救难，实际上也是为了自己的名声。如果自私心没有铲除，很多时候所谓的利益众生也只是一种形式，而不是实实在在的利益。

证悟空性以后，就彻彻底底地断除了自私心，消灭了贪嗔痴。在那个时候，如果没有慈悲心，也会有这样一些问题：也许就会像小乘阿罗汉一样，认为所有该做的都做完了，自己已经万事大吉，随后就趋入灭定了。但大乘佛教却把菩提心灌输给了我们，让我们时时刻刻都知道，我的工作不是解决自己的问题，我还任重而道远，还有成千上万的众生等着我去度化。我要把自己如何断除烦恼的心路历程告诉别人，让他们沿着我曾经走过的路去走，并最终获得我现在的果位，这才是真正的利益众生。

所以，佛教徒就必须要观察、证悟空性。

如果别人的痛苦和自己的痛苦都不管，除了日子过得好一点就别无需求，像这种人就不需要劳神费力地去思维这些，纵然下一世受苦，也只能自己去想办法。

当然，量子物理学家并没有这样的目的，他们一开始的意图，就是想找到整个宇宙最基本的组成单位，然后将其应用于世间的日常生活、军事、科技等等。然而，令他们始料不及的是，当他们费尽周折，去一步步分割粒子，希望找到更细微的坚固之物的时候，最后却适得其反——找到了一个接近于空性的结果。这就像佛经里面所讲的——剥开芭蕉树皮，终将一无所获一样。芭蕉树树干本来就没有坚硬而实在的中心，在将一层层的树皮剥开之后，最终什么都不会得到。

粒子是非常小的东西，而粒子加速器却是长达一、两公里的大型仪器，科学家们花费了大量的人力、物力、财力，用粒子加速器让粒子通过碰撞而分割，试图将粒子一再细分，最终得到一个最基本的粒子。这样的结果，其实已经违背了他们当初的意愿——本来想得到一个东西，却无意当中发现了类似空性的结果。

爱因斯坦开始接触原子物理学新的实情时，也感到同样地震惊。他在自传中写道：“我为了使物理学的理论基础与这种(新型)知识相适应而做的一切努力都彻底失败了。就像是从一个人的脚下抽走了地基。他在任何地方也找不到可以立论的坚实基础了。”

当量子力学与佛教携手并肩地走到这里的时候，量子力学就停滞不前了，而佛教却能够继续前行，并最终走到量子力学根本看不到的，遥不可及的地方。佛教的很多其他领域，量子力学是根本无法想象的，这就是量子力学与佛教的差别。

说一千、道一万，最后的结论是什么呢？就是要推翻我们自己的观点。

如果不能推翻自己的观点，即使推翻了无神论，即使战胜了一切外道，我们仍然还在轮回当中流转，还是不能获得解脱；反之，如果推翻了自己的观点，则其他什么都不用去消灭、去战胜，别人认为有神无神也好、唯心唯物也罢，我们都一概无需过问。

如今，量子力学已经可以帮我们推翻了很多的执着，剩下的部分，就只有靠佛教自己来推翻了。

5、具体的修法

必须提醒大家的是，修法和理论是不能相互脱离的，只讲理论没有修法，就没有什么用处；没有理论只讲修法，虽然方法懂了，却没有相应的见解，那修什么呢？虽然我以前所讲的中观是用最简单的方法来表达的，但却是正统的中观，即使再讲复杂一点，也不会有什么更新的内容。

在观修“色即是空”的时候，当所有的前期准备做完之后，就在自己的前面观想一座高大宏伟的楼房，然后去观察这栋楼房：

在宏观世界当中，它就是这样一个实实在在的建筑物，但实际上它是不是存在的呢？然后，我们既可以利用量子物理的理论走一截路——把物质分解为分子、原子等等，直到“场”为止，但只能走到这个程度；也可以利用佛教理论一直走到底，从佛教的角度来分析，就可以像《俱舍论》当中所讲的一样，把这栋楼房分解成很多很小的微尘，这些微尘又可以一再细分，直至分到无分微尘，无分微尘再分下去的时候，我们就可以把它打破了。

这个境界，是量子力学与佛教的共同结论，从量子力学的角度，也可以分析到此——一栋高大

的建筑物，可以消失在纯能量当中。

你们不要以为纯能量也是什么东西，纯能量虽然也称为物质，但它却没有物质的属性，它是看不见、摸不着的，只有仪器才能够测量的，无形、无色的东西。从佛教的角度来说，这个“场”也可以被推翻。

这样一来，一栋楼房经过一再观察最后就没有了。它不是迁移到别的地方去了，就是在这个空间当中消失了，这个时候就要思维：虽然在我的眼、耳、鼻、舌不观察的时候，它是一栋楼，但经过观察之后，它不但不是一栋楼，甚至连一个微尘都不是。

当深深体会到楼房是空性的时候，此时要注意两点：第一点，就是要保持这个体会；第二点，就是要让我们的心从侧面去监督。看它自己是否一直处于这种状态，看它有没有往外的散乱，有没有往内沉重的昏沉困倦。如果发现意识在胡思乱想，已经跑到很远的地方去了，根本没有处于这种状态，那个时候，就要让它回来，继续停留在这个状态中。除了这两点，其他没有什么。

如果实在不能坚持，就停下来。然后又去观察一座山，或者是观察湖泊，分析方法也是一样的，水是物质，往下是分子、原子……这样观察之后，则无论多么大的湖，最后都可以消失。

这个修法和有些空性修法的不同点，就是需要观想一个对境，其他没有什么区别。最后是回向、起座。这就是最方便的修空性。

如果你们以后有时间，可以去了解一下其他书上所讲的空性修法，但可以肯定地说，除了禅宗以外，任何一个显宗的空性修法，说来说去，都万变不离其宗，精华就是这两点。

每一个写书的人，都有自己的写作风格，哪些该写，哪些该保留，每个人所掌握的分寸是各不相同的。有些人在写作的时候，会把很多意义隐藏在一、两个词句中间，而不可能把所有的意思都说出来。我们在讲的时候，就需要把这些隐含的意思都讲出来，应当比看书更清楚一些。如果讲的时候，还是原书当中的内容，那讲不讲都一样了。

这就是“色即是空”的修法。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光五 《般若波罗蜜多心经》讲记之五

空即是色

“空即是色”是什么意思呢?

前面，我们把所有的物质都分解到心的本性如来藏了，这已经是路的尽头，再往下就没有可走的路了，这就是“色即是空”；反过来说，就是“空即是色”。

比如说，当我们把这栋楼分解到心的本性光明以后，是否意味着这栋楼房的现象也不存在了呢？并非如此。尽管被我们分解了，但房子还是依然如故地存在着的。这是怎么回事呢？上面我们通过观察，知道不仅是这栋房子，包括组成这栋房子的微小粒子都不存在，但为何它还在我的眼前出现呢？这就是“空即是色”。

佛教所说的“空”，是除了物质以外并不存在的。物质就是空，空就是物质。

这样观察究竟要达到什么目的呢?

我们不是要在思维以后，就让这栋楼房不存在，就让眼睛看不见楼房，而是要获得一种胜利。什么样的胜利呢？就是跟自己的执着决斗所取得的胜利。

什么执着呢？以前我们认为，房子就是房子，物质就是物质，都是日常生活不可缺少的，实实在在的东西，从来没有想过这都是虚幻的。

当我们想到“我要拿钱去买一束花供佛”的时候，并没有刻意地想“我要拿实有的钱，去买一束实有的花，然后去供实有的佛”，虽然心里没有想到这些名词，但实际上我们却认为：“我买的就是实实在在的一束花，而不可能买的是纸上画的花，或者电视机荧光屏里出现的花”，“我拿的肯定是实有的钱”，“我供的也绝对是实实在在的佛”，“之所以我要供佛，是因为有一个实实在在的地狱，地狱里面有实实在在的痛苦，为了避免这些难忍的痛苦，我就要去供佛积累资粮”，其实在这当中，就已经默认了自己的执着。

现在学了空性以后，就要通过观察，从而在我们心里消除这是地狱、这是佛陀、这是花的分别执着。我们现在要推翻的，不是所看到的楼房等现象，而是自己原有的这些实有执着。眼睛看得见看不见，是没有什么问题的。关键的问题，是要消除自己内在的执着。

有人会提出疑问：前面所讲的修法，就是通过观察思维，将一栋楼分解、分解、再分解，最后体会到空性，但是，当我们睁开眼睛一看，这栋楼还在面前，这样从起点到终点，最后又回到了起点。不就等于原地踏步，白修一阵了吗?

并非如此。虽然此时我们的眼睛仍然能看到物质，但认识上却发生了巨大的转变，过去我们认为，这就是实实在在的楼房，但现在我们却明白，虽然它看起来是楼房，但它却是虚幻的，而不是实实在在的，这就是我们的收获。

在刚刚开始修法的时候，我们只能从理论上知道空性，当别人问我们“这本书是实在的吗？”我们也会毫不犹豫地回答说：“它不是实在的，而是虚幻的。”当我们回答的时候，并不是因为其他原因，才违背自己的意愿而说出来的，这就是我们的真实想法，我们发自内心地认为它就是虚幻的，但如果没有修行，就纯粹是一种观点，起不到什么作用。

如果通过这样的观察方式去修的话，最终执着是肯定可以消灭的。

这样一来，外境就不会对我们有任何利害了。什么是利害呢？就是我们自己的心去分析这些物质。比如说，在我们刚刚看到这束花的时候，就像刚刚出生的婴儿一样，虽然看见了，却没有任何思维，也没有任何执着，那时也就不会有任何利害。

佛经里面也讲过：小孩子杀生没有成年人的罪过严重，因为成年人杀生，是故意去杀的——因为这个动物身上有可以食用的鲜肉，或可以卖钱的皮毛，所以就生起了强烈的贪心，继而去杀害了这个动物；小孩子虽然也杀死了动物，给动物带来了痛苦，但他们的思维却是很简单的，没有太多的恶意，没有什么大的执着，是无意去杀的，所以没有成年人的罪过严重。这是佛经里面说的，不是我编造的。

再比如说，当有人看到战争的杀人场面，自己却没有生起嗔恨心，也就不会造作罪业。

这说明什么呢？所有的一切，都来源于内心的执着，因为有了执着，便会导致很多的烦恼。如果不消灭内心的执着，我们就会认为，金钱是实在的东西，可以解决实在的痛苦，我去挣钱是应当应分的事情。如果挣不到钱，实在活不下去，那么采取偷盗、抢劫等不正当手段去获得钱财也是未尝不可的，这样就会造业，并丧失最起码的道德观念，所以，我们必须要消灭自己的执着，要跟自己的执着决一雌雄。

在消灭执着以后，是什么样的状况呢？在那个时候，虽然我们的眼睛还是可以看到所有的东西，跟以前没有听过空性，没有修过空性时完全没有两样。以前能看到的，现在也看得见；以前能听到的，现在也听得见，但心里看问题就全然不同了。以前认为是实在的东西，现在不需要去分析这束花是能量，是空性等等，不假思索地直接就可以把它看成如梦如幻，所以也不会有执着，继而也就没有烦恼；既然没有了烦恼，也就没有理由再在轮回中继续受苦了。

虽然眼睛所看到的现象，在一定的阶段也可以发生变化，但在显宗修法当中，却要经过很长很长的时间，才能慢慢发生改变；而依照密宗生起次第的修法，则可以快速地改变，不但心里没有执着，而且也可以看到全然不同的景象。

当然，这不是我们现在的工作。对于我们来说，无论看得到现象还是看不到现象，都没有问题，主要的是破除对现象的执着。

比如说，当我们眼睛看到一个人，如果只是眼睛看到，而心里却没有执着，既没有对他的贪心，也没有对他的嗔恨心，那看到看不到都没有什么问题，但是，如果看到这个人以后，心里产生了执着，随即开始贪爱或者嗔恨这个人，那就会造业，造了业以后，就无论如何都跑不掉了，所以，我们一定要消除执着，如果不消除，就会导致一系列的问题；要消除执着，就要去修行，这是非常合理的说法。

有些人认为，所有合理的东西就叫做科学。既然如此，那我们前面的推断，就应该是非常“科学”的说法。其实科学本身，也并不是绝对的真理，关于这一点，前面已经讲过；退一万步说，既便科学的结论是正确的，那它的权威性，也只能限定在世俗谛当中，一旦超出了世俗谛的范畴，科学就一无是处了。

总而言之，“空即是色”，就是虽然通过观察，知道万事万物都不存在，但它却还是会在我们的眼前出现。

现在经常有些人不知天高地厚，一看到佛经当中说“色即是空，空即是色”，便望文生义，抓住字面就开始胡乱地批驳一气，但他们却根本不懂什么叫“色即是空，空即是色”，这就是很荒唐的。

在辩论当中，有一个十分严格的要求，就是如果想驳倒对方，就必须非常清楚地知道对方的观点，这样才有资格去评价对方。如果别人说的是什么都不知道，却不明就里地妄加评论，那就是荒谬至极的做法。

“空即是色”要告诉我们的意思，并不是说这栋楼房连现象都不存在，只是说要表明，这个世界是一个如幻如梦的虚幻世界，并进一步要我们消除对它的执着而已。

色空双运

“色不异空，空不异色”的意思和前面讲的差不多，空离不开色，色离不开空。如果离开了色法，就不存在空性；如果离开了空性，也就不存在色法。在色法或者现象之外，不存在空性；除了空性以外，也没有其他的色法或者现象。空性就是现象，现象就是空性。

为什么呢？比如说，当我们的肉眼正在看一本书的时候，同时它就是空性的。佛菩萨境界当中一切万法的空性，与我们所看到的不空二者，是位于同时的。作为现象的色法，根本就没有离开空性。现象和空性二者，是无二无别、不可分离的。

我想用一个大家都能接受的例子来说明这个问题，如果有人说：“运动不异静止，静止不异运动。”这句话听起来似乎是矛盾的，但实际上一点也不矛盾。

怎么理解呢？因为，我们所看到的所有静止物体，比如一座大山，实际上就是运动的，所以“静止不异运动”；实际上是运动之物，在我们看来却是静止的，所以“运动不异静止”，这就是现象和实际存在方式的两个不同侧面。

虽然我们在日常生活当中所遇到的一切都是空性，但从我们的角度来说，它们却都是那么地完整、那么地实在，这是为什么呢？就是我们的幻觉在作怪。

比如说，从我们的肉眼来看一本书，是一个静止的物体，无论怎么去看，都不能看出它在运动，但前面也讲过，从经典物理学的角度来说，你们都知道，如果用电子显微镜来看，它却是由很多粒子构成的，而其中的每一个粒子，都是以极快的速度在运动。其中围绕原子核旋转的电子，是以每秒730至2200公里的速度在运动。

在原子里面，绝大多数都是空间。我们都知道，原子里面只有一个原子核，原子核有多小呢？我们可以打一个比方，如果把原子放大到这栋楼这么大的话，那么原子核的体积就只有一粒芝麻那么小。除了原子核以外，在原子中剩下的其余部分都是空的，只是一些电子在围绕着它旋转而已。正因为电子转得太快了，人类的眼睛看起来，就像根本没有运动的固体一样，所以，以前的科学家会认为：原子就是不能分割的最小单位。

比如：如果在漆黑的夜晚用一根燃烧的蜡烛很快在空中画一个圆圈，我们就只能在空中看到一个亮的圆圈，而看不出一个个的亮点；但如果划圈的速度减慢以后，我们就能看到蜡烛的运动，以及蜡烛所在之处的亮点。

再比如，当螺旋桨飞速旋转的时候，我们也只能看到一个似乎是静止的封闭的圆圈，而根本看不到其中的叶片和空间，也看不到叶片的运转。

为什么我们看不出来呢？就是我们的眼睛出了问题，我们的眼睛还没有这样的能力，所以，我们的眼睛看起来是静止的东西，却并不能证明它是静止的。
　　而我手里的这本书，就是由这些飞速运转的原子、电子等等组成的。

当然，实际上运动和静止不可能同时在一本书上成立。既然如此，那么，当宏观的静止概念和微观的运动概念发生矛盾的时候，哪一个是正确的呢？肯定微观的结论说了算，所以，这本书就是运动的。

不仅仅是这本书，包括周围的房屋、花园、山脉等等都是这样，虽然我们从来没有发现它们是运动的，但它们实际上就是运动的。

同样，虽然我们看到了楼房，看到了周围的一切，对于我们来说，它们都是确确实实地存在着的，但实际上，它们却是不存在的。

在了知这一切以后，我们就会恍然大悟：噢！原来是我的眼睛有错，不要说什么胜义谛光明如来藏，连世俗谛物质的细微层面我都看不见。

我们的眼、耳、鼻、舌，只是在特定的范围内起作用。在这个范围之内，它们说了算——眼睛看到是蓝色，我们就认为是蓝色；耳朵听到有歌声，我们就认为有歌声，但是，如果超出了这个范围，我就不能再相信它们。那相信谁呢？相信佛的理论。最终的真理，就是佛教，特别是大中观的境界。
　　那个时候，物理学就帮佛教作了一件大好事。

虽然这些道理我们都知道，我能讲得头头是道，你们也可以听得津津有味，从头到尾没有什么不懂的内容，然而，虽然我们知道自己生存在一个虚幻的世界里面，但我们现在还没有办法逃出去，还是要去接受现实，还是要从存在的角度来面对这一切。

明明我们知道这是虚幻的，为什么还要把它们当成实在的呢？为什么在实际操作的时候，我们的表现还是和普通凡夫一模一样，凡夫追求的我们也渴望，凡夫厌恶的我们也躲避呢？

这就说明我们的修行还不到位，只是理论上知道了一点，却羽毛未丰，还没有真正的本事，所以在日常生活中不一定能起太大的作用。

但有一点值得欣慰的是，我们已经有了一个比较好的见解，如果在此见解上再能进步的话，则以后在实际操作的时候，也会和普通的凡夫大不一样，只是我们现在还没有能力而已。现在没有能力，并不说明证悟空性不能断除烦恼，只是因为我们还没有证悟空性，所以才不能断除烦恼。
　　也许有人会想：既然这四句话的意思都差不多，那为什么要罗罗嗦嗦地说四句呢？
　　其实，这四句话分别还有一些特殊的必要：
　　“色即是空”，是为了让我们断除常见。

常见是什么呢？我们都认为，物质是实实在在、常住不灭的，这就是常见。
要断除常见，就要证悟空性，这就是宣说“色即是空”的目的；
“空即是色” 是为了让我们消灭断见。

断见是什么呢？有人认为，既然“色即是空”，那么一切都是不存在的，所有的因果、山河大地、宇宙等等都不存在，什么也没有。这种不建立、不承认现象，只是片面、一味地言说空性的见解，就是断见。
如果什么都不存在，那我们所看见的周围的一切又作何解释呢？所以这种观点是错误的。

我们要把这些概念分清楚，如果分不清楚，只是大体、笼统地知道一个空性，便含混不清地妄说一切都不存在，就是违背现实，就是断见。
为了断除断见，所以就要说“空即是色”；

“色不异空，空不异色”两句话，是为了消除我们对空性和现象的细微分别——认为这个是空性，那个才是现象的分别。

我们就是要打破上述割裂空性和现象的执着，空性就是现象，现象就是空性，二者没有任何差别，只是我们的分别念而已。这就是宣说“色不异空，空不异色”的原因。

在此之前的内容，我们可以和现代物理结合起来进行讲解，但后面剖析受、想、行、识的时候，就跟物理完全靠不上边了，因为受、想、行、识的空性，已经超出了物理学所研究的范畴，完全是不同的两个领域。

虽然现代物理学在物质领域的研究成果还是令人可喜的，但在精神领域的研究却没有什么突破。西方的科学家也认为，在精神领域的研究方面，他们也刚刚才起步，所以，在精神世界方面，只有佛说的，才是最透彻的。

不要说物理学，包括全人类的所有思想——各种流派的哲学、宗教、学说等等，都一点也帮不上忙，他们都还没有达到这种境界，根本无法对深层次的精神内幕，说出什么真实的答案来。
所以，解释《心经》剩下的内容，就是佛教自己的工作了。
慈诚罗珠堪布：慧灯之光五 《般若波罗蜜多心经》讲记之六

前面分析了五蕴当中的色蕴，接下来观察受、想、行、识四蕴，从而抉择出它们也是无有自性的空性。
受想行识亦复如是
受即是空，空即是受，受不异空，空不异受
1、何谓受蕴
五蕴当中的第二个，就是受蕴。

所谓“受”，是指众生肉体与精神上的感受。感受可以分为三种：痛苦、快乐以及不苦不乐的中等感受，这些感受都属于有为法。

以前也讲过，凡是有因有果的物质，都叫作有为法；既没有因，也没有果，已经超越了因果范围的法，就叫做无为法。

虽然我们把感受分成了肉体与精神上的两种感受，但感受本身，却属于精神的范围，因为外在物质没有感受的能力，所以不能感受到痛苦或者快乐等等，真正能感受的，唯有精神，感受是精神的一种特点。

不通过肉体，而仅仅由精神进行思维以后，便在心里产生的痛苦、快乐的感受，称为意识的感受；通过肉体而感觉到外境的某种刺激，从而产生的痛苦、快乐等现象，称为肉体的感受。
2、如何是空
感受怎样抉择为空性呢?
第一个方法，就是以拆细、分解感受来抉择空性：

当一个人因为某种原因而感觉到痛苦的时候，从宏观的角度来说，这个念头是一个连续的过程、物质或者事物。前面也说过，佛教关于物质或者事物的定义是很广的，和我们平时所说的物质概念不一样，无论是物质还是精神，只要能对其他的事物构成影响，就都称为物质。

如果这个感受可以保持一分钟，我们就可以像分解外在的物质一样，把这一分钟的时间先分成六十秒，再将其中的一秒钟切成一百个阶段，其中的每一个阶段再往下，又可以分成很多的刹那，最后又像微尘一样分到最小的时间单位(佛教称之为无分刹那)。

如果此时我们想保留一点，就不能再去观察；如果不需要保留，愿意让它全部成为空性的话，就再进一步观察，这样一来，它就会在虚空当中彻底消失。

这和量子物理所说的物质消失于量子场当中的概念虽然外表看起来相似，但实际上却是不一样的，这种消失的层次，比前者还要细微得多。因为我们都知道，量子场也可以像粒子消失于纯能量当中一样，通过分解而消失于虚空当中。

这样观察以后，我们就可以得出一个空性的结论。
第二个方法：

比如说，当我们生起一种痛苦感受的时候，在不观察的情况下，就会有一种真真切切的痛苦感受，同时这种感受也给我们的日常生活带来了各种影响。此时，如果我们用前面所讲的观察因果的方法，也即因果位于一前一后不能产生，因果处于同时也不能产生的方法，去观察这一瞬间的这个感受是怎么产生的，就找不到这个感受产生的合理解释。

既然找不到一个合理的解释，那我们又怎么会有这种感觉呢？这叫作缘起现象。

所谓“缘起现象”，是指虽然没有真实不虚的实在物质，但在我们的幻觉当中，却都真实存在的现象。

这就像做梦时的情景一样。对一个清醒的人而言，别人做梦时所梦到的现象，是从来没有发生过的、根本不成立的东西，但对于做梦的人来说，梦中的景象却都是真实存在的。

其中存在与不存在，真实和虚幻的两种境界，哪一个是正确的呢？对此，我们肯定会回答说，因为做梦的人所感受到的梦境都是虚幻，所以是不存在的，只有清醒的人所感受到的，才是准确无误的。

同样，在佛菩萨的境界当中，一切都一无所有，像秋日高原上远离一切污垢的蓝天。

为什么说秋日的蓝天，是“远离一切污垢”的呢？

佛经当中经常会用这个比喻——以秋天的天空，来形容最纯净的境界。因为冬天时常会刮风，在刮风的时候，天空中就会弥漫着很多尘埃；春天因为气候潮湿，空气中就会有很多的水蒸气等气流，因而也会污染天空；夏天因为经常下雨，所以天空中经常乌云密布，只有在秋天的时候，灰尘、水分、气流、乌云等等都相对较少，所以秋天的天空是最纯洁、最干净的。

第三个方法

我以前也讲过，密法里有一个修法，就是背朝太阳，也即让阳光从背后照过来，然后去看前面没有云彩等任何东西的蓝天。那时去观察内心的时候，就会看到：自己的本心与前面的虚空完全可以融为一体。

“融为一体”的感觉是什么意思呢？

就是像前面一无所有，没有任何物质的虚空一样，人的内心也没有任何杂念——没有善、没有恶，什么思维都没有。不但是没有任何念头，而且深深地体会到，自己心的本性也像前面的虚空一样，完全没有任何杂质，只是一片虚空。

这种感受，就叫做证悟空性，而且是证悟了心的本性光明。

佛经当中经常提到光明。所谓的光明，并不是像有些人所理解的一样——类似于阳光、月光或者灯光，因为无论从现代科学的角度来说，还是从佛教《俱舍论》的角度来说，这些光都只是一种粒子，离单纯的空性都还相差很长的一段距离，至于心的本性光明，就更是风马牛不相及的两回事，二者之间根本没有任何相同的地方。

那么，什么叫做光明呢？以我们的语言来说，就是没有任何污垢、染着的，纯洁的东西，这就是我们心的本性、如来藏或者本心。

为什么心的本性是纯洁的呢？因为它的本体就是这样的，就像火为什么是热的，水为什么是液体一样，这些都是它们的本体、本质，所以没有任何其他答案。

要让这种纯洁的心的本性显现出来，要让它露出真面目，就需要很多因素——修加行、对上师三宝的信心等等。除此之外，在生活上也有很多讲究。比如说，在像这样的城市里面，要让心的本性显现出来，相对来说就有一点难度。当然，也不是完全不可能显现出来。

为什么要有这些要求呢？因为人的精神跟外境有一定关系。

比如说，成都这个地方平时经常有很厚的云层，天灰蒙蒙的，根本看不到太阳，很多从日照充分的地方，特别是藏地过来的人都会感到无精打采；特别是在起雾的时候，心也会感觉很闷，像外面大雾笼罩的天气一样；当然，如果遇到像今天这样阳光灿烂、晴空万里的好天气，人的心也会随之而变得开朗、清晰起来。

同样，在视野开阔的高山上，再加上能见度很高的清朗天气，周围的蓝天也很纯净，人的心自然就会显得很清晰、很纯净，人的心越清晰，就离心的本性越近，人的心越乱，就离心的本性越远，所以，修行的环境是十分重要的。

这种修行要求，修行人所处的地方最好高一些，像西藏那样的地方就非常适合，但在西藏的有些农区，还是不太适合修这些法。至于热带、低海拔地区等地方，就更不太适合这种修法。

另外，饮食方面也有一定的讲究。这种修行要求，修行人只能吃没有污染的东西。

所谓“污染”的意思，主要是指来自于屠夫、妓女等人，或者像屠夫一样经常杀生的，杀业很重的人手里的食物、衣服等东西。

修行人在修法的时候，必须非常注意，如果食用了这些食品，就会对修行造成一定的影响。

还有，修行人在生活上还不能有很大的压力，如果有压力的话，心里就经常会胡思乱想，越是胡思乱想，心的本性就越不能显现出来。

综上所述，修行的环境、食品等等，都与修行有一定的关系，至于修加行、对上师三宝的信心等等，就更是密不可分了。这也是以前的修行人为什么要住在山里，为什么要放弃世间一切牵挂的原因。

在上述条件都具备的情况下，就可以看到心的本性。

在心的本性显现出来的时候，就会真切地体会到，心的本性是光明、是空性，除了“光明”或“空性”这两个字所代表的境界之外，所谓的色、受、想、行、识，全都是根本不存在的，无中生有的一大堆幻觉。

尽管不是登地菩萨，更不是佛，但作为修行修得比较好的凡夫，也可以进入这样的境界，这就是初步的证悟空性的智慧。

由于这只是初步的证悟空性之智，因而对我们的断除烦恼来说，当下还不会有太大的效果，因为，即使在一、两次短短的时间当中深深地体会到空性光明，但在我们的心中，与空性光明相反的，非光明、非空性的执着却已经根深蒂固，并且有很强的力量，所以它们对普通凡夫的影响还是特别大，在这个时候，微弱的空性之智暂时还无法战胜这些烦恼执着，但是，在证悟以后，通过天长日久的修持，证悟空性的智慧就会慢慢成长，它越有力量，烦恼就越软弱，总有一天，烦恼执着将会被彻底打垮。

通过上述修持，就能深切地体会到：心的本性是光明、是空性，无论痛苦的感受，还是快乐的感受，都建立在一个错误的基础之上，都是不存在的。所谓的“基础”是什么呢？就是我们的眼、耳、鼻、舌、身、意，除了这六根以外，没有其他的基础。在将它的基础一起推翻了以后，就是心的本性光明。

虽然这是显宗的修法，却与密宗的修法很接近。当然，这只是比较接近于密宗的一个修法，而不是纯粹的密宗修法。

前面我们讲过，中观的修法有两种，其中一种，是观察的修法；另一种修法，就是不观察的修法——在前面的皈依、发心等等做完了以后，让心平静下来，然后直接去观察心。这个修法，就属于后面的那种修法。

前面所讲的第一种——将感受分解到虚空的方法，或者第二种——通过剖析因果来抉择受为空性的方法，都只是一种推理，只能从理论上知道：“事实就应该是这样，否则就说不过去了”，却还没有真实的体会，只有后面的这种方法，才不是在理论上推断出它应该是这样，而是真实地体会到这种感觉了，所以，第三种方法是最好的证悟空性的方法。

你们也许会怀疑：有没有这样的可能噢，一个对我们来说很明显、很真实的感觉，难道真的可以分解到空性这个地步吗？这是完全可以的，就像分解外面的物质一样。

虽然中观还有很多其他的观察方法，但我们就不讲了，大概都差不多。受蕴就是这样分析的。

想即是空，空即是想，想不异空，空不异想

1、何谓想蕴：

五蕴当中的第三个，就是想蕴。

“想”是什么呢？就是我们的观念，我们的眼、耳、鼻、舌、身、意的观念。

什么是观念呢？所谓观念，就是一种执着，是通过分析而得到的一种想法。比如说，我们的眼睛能看到红色、黄色、绿色、白色，或者圆的、方的、三角形的、高的、低的等各种颜色和形状的物体，在看到这些物体的时候，眼睛也有一种感受，这种感受，就称为眼识的观念，它属于“想”；另外，意识的观念，也即当我们看到一个东西的时候，认为它好或者不好之类的认识，也属于“想”；还有，包括人生观、世界观、价值观等等一系列的观念，也是属于“想”。

2、如何是空

“想”本身就属于精神的范围，是精神的一种过程，“想”是离不开精神的。比如说，我们在思维“人身难得”的时候(“人身难得”是佛教人生观的一部分。)，“人身难得”这个念头其实就是精神而不是物质。既然是精神，就可以像受蕴一样依照前面的方法进行分解，或者通过剖析因果的前后与同时来抉择为空性。当理论上可以证明它为空性的时候，就基本上可以推翻我们自己原有的观点。

我们原来一直认为，人生观、世界观、价值观等等是存在的，虽然具体的观念因人而异，但每个人的观念却是客观存在的。通过推理的方法就能使我们知道：在不观察的时候，就像做梦时的情景一样，一切都是完好的、真实不虚的；但现在回头一观察，才发现原来所谓的“想”根本就不存在，完全都是空性。

另外一种最好的方法，就是前面讲过的：当心里冒出一个“人身难得”之类的念头之际，我们就去看这个念头的本性是怎样的。

关于精神的概念，虽然世间的哲学、宗教等等都各执一词：有人说，精神是大脑活动的产物；还有一些人又认为，它不是大脑活动的产物，而是像物质一样客观存在的东西，我们现在先不管这些，就是要去看看它本身是怎样产生的，它的本体究竟是什么。

以前也讲过，我们的心就是有这样的功能，既可以往外观察、分析外境，也可以往内观察、分析自己，不但是观察分析，甚至还可以看到它自己的本性。

如果加行基础很扎实，对上师三宝也有足够的信心，此时去追踪这个念头，就可以追到原始的光明当中。也就是说，我们先跟着这个念头去追，最后这个念头也会消失，在念头上面我们不会获得什么答案，但在念头消失以后，我们会看到一个东西，那就是刚刚我们一再提到的心的本性、空性、光明。

其实，对每一个物质，都可以用两种方法来抉择空性：一种是用中观的逻辑思维方式去推理；另一种，就是刚才所讲的空性修法。

我们先放弃所有的成见，既不站在中观的空性角度，也不站在凡夫的实有角度，而站在一个中间人的立场去看，谁有足够的道理，我们就相信谁。这样观察之后就会发现，中观理论的确有一定的道理。我们以前认为一切都是真实不虚的观点，原来都是建立在一个极其盲目的基础之上的，根本没有任何理由。

在我们刚生下来的时候，就有了一切都实有存在的观念，只是在佛菩萨告诉我们一切都是空性以后，我们才产生了怀疑，现在通过观察，才终于知道原来的观点都是错误的。所有的一切，都是一场虚幻的大梦，而我们晚上所作的梦，只是大梦当中的小梦而已。

很多人都爱说“人生如梦”，但真正问他为什么人生如梦，他就只有含糊其词，而说不出所以然来，所以，他们所谓的“人生如梦”，只是说说而已，并没有真正地理解。

这样一来，我们原有的观点就被破坏了，一旦这些观点被破坏，就动摇了它的基础；那个时候，我们就开始不相信自己的观点；当我们不相信自己的观点以后，就开始超越轮回了。

想蕴就是这样观察的。

行即是空，空即是行，行不异空，空不异行

1、何谓行蕴

“行”是什么呢？前面讲过，一切有为法，可以分为色、受、想、行、识五种，除了其他四种有为法以外，剩下的所有有为法，都属于“行”的范畴，所以，“行”的内涵是很广的。如果再具体一点说，包括时间、空间、方向、速度、因果的顺序、物质的运动，还包括善的念头、恶的念头延续的过程等精神的运动，甚至包括人、天人等等的“人我”，都属于“行”。

人和天人为什么属于“行”呢？因为，除了精神和肉体以外，并不存在一个独立的人或者天人，只是在精神和肉体的综合体上面加了一个“人”的名称，随后我们就认为有一个“人”的存在了，因此，人和天人都属于“行”。

2、如何是空

前面我们已经知道了，无论物质还是精神，都是空性。既然物质和精神都是空性，那么物质和精神的运动或者运动过程也必然是空性，所以“行”也是空性。其推理方法同上。

这就是对“行蕴”的观察方法。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光五 《般若波罗蜜多心经》讲记之七

识即是空，空即是识，识不异空，空不异识

1、何谓识蕴：

五蕴的最后一个，是“识蕴”。所谓“识”，就是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识。

什么是“眼识”呢？现代医学所说的，眼睛所有的包括视网膜、晶状体等等在内的物质结构，佛经里面统称为“眼根”，然而，仅仅依靠这些物质结构，却不能看到东西，而必须要有一个精神的成分，那就是眼识。眼根支配精神，通过眼根产生眼识，才能看到东西。比如说，我们之所以现在能看到白色、红色等等之类的东西，其中当然需要眼根，但真正能感觉到白色、红色的感知，却是我们的眼识，除了我们的眼睛以外，手、脚，或者外面的墙壁、桌子等等，就没有这样的感受。

它们为什么没有这样的感受呢？首先，它们没有眼根；还有一个最重要的问题，就是它们没有作为精神的眼识，所以看不见。如果离开了眼识，就看不到任何东西，虽然有些仪器可以测量一些东西，从外表看来，似乎有一种类似感觉的反映，但实际上却只是物质与物质之间的一种相互作用而已，并不是什么感觉，跟眼睛看到东西，耳朵听到声音的感觉是完全不同的。

从意识的角度来说也是这样，在我们思维的时候，意识是通过自己的本能去思维的，在一般情况下，它不需要物质的帮助。

现在科学家也发现，很多人在没有大脑的情况下完全可以思维。这种情况被赋予了一个新的名词，叫做“脑外记忆”。顾名思义，就是大脑范围之外的记忆。比如说，有些人可以回忆前世，有些人在精神脱离肉体的状态下，可以看到很多东西等等，这是千真万确的事实啊！以前很多人都认为精神是大脑活动的产物，但后来越来越多的人对这种说法产生了怀疑，因为，包括很多的神经科学家、心理学家、哲学家等等，都从不同的地方收集了很多现实生活中实实在在的事例，最后大家不得不开始相信，原来意识既不归属于物质，也不是物质的产物，不但不是物质的产物，而且还可以反过去影响物质。

海森堡的“测不准原理”，就是意识作用于物质的例子。虽然这还不是所有物理学家的观点，但很多非常着名的量子物理学家都对此持赞同态度，由此可知，精神是可以影响物质、“遥控”物质的。当然，西方科学界在此方面也刚刚起步，还没有取得什么进展，大家都各自为政，互不承认，所以，在解释意识方面，现代科学也没有什么可讲的，只有佛教才是唯一的权威。

除了眼识之外，耳识、鼻识、舌识、身识大家都比较容易理解，而六识的最后一个——意识，大家可能还不太清楚，此处着重地介绍一下。

意识是一个综合的名称，可以分为三种：第一个，是阿赖耶识；第二个，是末那识，即我执，也称烦恼识或者染污意识；第三个，是能思维的意识。

其中的阿赖耶识，也是所有识蕴的基础；在阿赖耶识的基础之上，才建立了意识和烦恼识。为什么要把烦恼识从意识当中独立划分出来呢？因为它导致了数不胜数的烦恼，造作了无穷无尽的业，所以才把它从意识当中独立划分出来，而成为一个单独的意识；剩下来的，就是作为我们平时思维的一般意识。

2、如何是空

首先，意识也跟物质一样可以分解。当然，因为意识不具有形状，所以不能按东、南、西、北、上、下的方位来进行分解。

那怎样分解呢？就像上面所讲的受蕴一样，是按照意识所延续的时间长短来分解的。

还有一种方法前面也讲了，就是以分析意识产生的因果关系，来抉择意识的无生、无住乃至无灭。

以上两种方法，都是理论上的推理方法，还不是最关键、最有用的方法。

什么是最有用的方法呢？就是修空性。

以前我们从来不观察，不往内看，只是一味地往外去分析什么东西好，什么东西不好，什么东西对我好，什么东西对我不好……包括科学家、哲学家、心理学家都是如此，大家都不去研究自己是否存在，自己的本心是什么样的，从来没有打算过要去了解自己。

我们曾经也提到过，笛卡儿的一句话很多人都以为是正确的，那就是“我思故我在”。意思是说，我们可以怀疑外面所有的东西，但却不能怀疑我们自己存不存在，因为我正在进行思维，所以对“我”无需怀疑。

虽然从宏观的角度，或者从凡夫的角度来说，这句话并没有错，我们就是在思维，但是，如果从佛教的理论去看，“我”怎么样“思”呢？什么叫做“思”呢？这样详细观察以后，才了解到更深层次的精神内幕。那个时候我们就会知道，精神到底是什么样的东西。

第一个感觉，就是精神可以思维善、恶、无记等等的很多东西，并且还具有很大的力量。比如说，在我们还没有修行的时候，我们的心是被外面的物质所控制的，不但不能去征服外界，而且还必须服从外界。此时就需要修行，无论修空性也好，或者修一些四禅八定也好，当修到一定程度，也即当修行境界比较成熟以后，就能控制外界，也许还会出现一些神通。对心了解的第一个阶段，就是这样的；

如果我们再往深处观察，就有一种空性的感觉，那就是心的本性。越往深处思维，越靠近心的本性，我们的语言就越不管用，没有什么可以表达的，那种境界离我们的语言和思维，已经越来越远了。前面我们也引用了海森堡的一句话，来证明人类语言的苍白无力。其实，他所表达的含义比佛教的含义要浅薄得多，二者之间还有着天地的差别。

虽然那个境界不能用“有”、“无”等等之类的语言来描述，但有一个非常清楚的空性感觉，就是我们已经肯定证悟了心的本性。那时就会感觉到，平时我们所认为的好、坏、常、断、有、无等等，都是建立在错误的基础之上的，既然基础都错了，那么这些观念就更是大错特错。这是第二个阶段，也是普通中观的证悟方式；

如果再往深处思维，就会认识到，原来我们认为：“心的本性不可能是真实不虚的，心的本性是空性，是虚幻的”，然而现在看来，所谓正确不正确、清净不清净、空性不空性、轮回不轮回、解脱不解脱、上下左右、黑暗光明、天地阴阳等等所有的观点，都是我们的意识所创造出来的东西。包括我们的意识本身，也是盲目愚蠢的。在没有经过释迦牟尼佛的教育、培训和锻炼以前，由它所建立的有、无、黑、白、上、下等等，全都是毫无用途的东西。

比如说，在开车的时候，就必须遵守交通规则：如何超车、如何转弯、不可逆行、不能闯红灯、不能行驶于非机动车道等等，为什么不能违反这些规矩呢？因为，如果汽车不照章行驶，就很容易出交通事故。

试问：如果没有汽车这种交通工具，又需不需要这些规则呢？根本不需要。在汽车没有出现之前，根本就没有红绿灯、没有机动车道与非机动车道的区别，只是因为有了汽车，才制订了这样一个交通规则。如果我们都可以像鸟一样在空中飞来飞去，根本不需要汽车的话，所谓的交通规则也只有废除了。

同样，因为我们的意识错了，所以在错觉当中，由错误意识的基础而建立的东西还是需要的，有空、有不空、有左、有右、有阴、有阳……，我们也可以把空和不空、解脱和轮回、染污和清净等一大堆的东西，分成黑白分明、互不相容的好与不好的两类事物，但这些都是我们的执着。如果有朝一日连这个错觉的基础都一起烟消云散，这些东西还成不成立呢？都不可能成立了。

原来所谓的空性是怎样建立的呢？就是像交通规则一样，因为我们心里有一个执着，为了推翻它，所以就建立了一个空性的观念。与以前的愚昧观念相比，相对而言，这个空性的观念是准确的，是很有说服力的，但从真正的空性光明境界的角度而言，这个空性概念就像交通规则一样，因为没有任何执着，所以空性也是多余的东西。

既然如此，那么心的本性究竟是怎样的呢？禅宗所讲的本来面目，大圆满所讲的自然本智，显宗所讲的如来藏、光明、空性，都是一回事。就是远离一切语言思维范畴的空性。

有人会问道：刚才你还说连空性都不存在，为什么此处又说是“空性”了呢？

因为我们给这个不存在任何空和不空的境界，起了一个“空性”的名字，前面我也讲过，空性可分为一般的空性和大空性，这个境界，属于大空性、大光明。

那还不是有分别了吗？既然有大，就应当有小，这难道不是一个观待、相对的东西吗？

非常准确！这些名字是相对的东西，但只有这样形容，别无选择。不仅仅是我今天这样说，释迦牟尼佛当初也是这样说的。释迦牟尼佛证悟以后，也只能用人的语言来将自己证悟的境界告诉我们。当我们把大空性的境界纳入语言的框架之内以后，因为语言的框架本身，就是一个颠倒的东西，所以，在此框架内的“空性”、“光明”，也不可能如实地表达该境界。真正能够如实感觉这一境界的，是既不需要语言，也不需要思维，而是我们自己通过修行去证悟。前面讲过，这种境界，就像高原秋天的天空，说它有，却没有任何东西；说没有，却连没有都不存在。

大乘佛法当中讲了二十种空性，其中有一个空性，叫做空空。空空是什么意思呢？就是包括以前我们所讲的“空”也不存在的境界。

如果不空不存在，空也不存在，那还有什么存在呢？

这里面没有什么存在的，这里面没有什么人类，或者天人之类的凡夫语言、思维所能表达、想象出来的东西，这就是大空。这就是中观应成派、他空中观、大圆满的境界，也是禅宗所证悟的境界。虽然这些修法的具体过程各不相同，但通过修行，它们之间的距离就会越来越近，当走到终点的时候，它们就在同一个地方汇合了。

虽然我们现在还是凡夫，但通过大圆满、禅宗等等的修行，在粗大念头稍稍离开的时候，我们还是有办法看到这个东西的。这就像太阳即将升起之前的曙光一样，我们也可以看到这样的“空性曙光”。

虽然能看见曙光，但真正的“空性太阳”，却是一地菩萨以后才能看到的。

怎样才能证悟这样的境界呢？

具体的顺序就是：首先通过修持外加行来培养出离心，再依靠内加行来培植菩提心，同时适当地积累资粮、清净罪业，因为此时想完全清净罪业是不可能的。在此之后，便去寻找一个合适的环境，并安排好适当的生活，在这样的条件下，如果能对上师三宝、对大圆满有足够的信心，我们就有机会通过上面的修法看到这一切。

综上所述，经文当中所说的“受想行识亦复如是”如果展开来讲，就是“受即是空，空即是受，受不异空，空不异受；想即是空，空即是想，想不异空，空不异想；行即是空，空即是行，行不异空，空不异行；识即是空，空即是识，识不异空，空不异识。”

舍利子，是诸法空相(空，相空)，

不生不灭，不垢不净，不增不减。

这一段藏汉文的版本差不多，只有第一句稍有不同，在藏文版的这段话当中，讲了八种甚深道——空、相空、不生、不灭、不垢、不净、不增、不减，而汉文版当中只有七种。

观世音菩萨继续说道：“舍利子，是诸法空相(空，相空)”，舍利子，因为前面所讲的种种原因，所以诸法是空性的，相也是空性的。

“相”指什么呢？就是我们刚才所讲的分别：红、白、黄、绿、高、低、左、右等等。

“不生不灭”，诸法为什么不生呢？这个很简单，我们已经讲过很多次了。如果诸法要生，肯定需要因和缘，有了因缘、有了因果的关系，才能产生。虽然在不观察的情况下，我们都承认因果关系，连目不识丁的农夫，也知道稻种播下去以后，就会生出稻芽，但这些都是未经观察的结论。通过前面三番五次的分析，我们都已经知道，无论怎样分析思维，最终都找不到一个合理的因果关系。

此处要申明一点，不是“找不到”，而应当是发现根本没有因果关系。以前我也说了，“找不到”和“找到空性”是不一样的，所以我们不能有误会。如果根本没有因果关系，就等于是没有因果了。既然没有因果，那又怎样产生呢？如果没有因都可以产生，那随时随地都可以无缘无故地产生，这是不可能的，因此，一切万法是不可能产生的。既然不生，也就不可能灭，所以说“不生不灭。”

“不垢不净”，从本体的角度来说，因为无始以来，包括任何物质和精神在内的一切法，就从来没有存在过，所以，烦恼和罪业也不存在，所以说“不垢”；

既然没有烦恼和罪业，又怎么会有它们的干净呢？清净和污垢，是相对的东西，既然没有污垢，就没有清净，所以说“不净”。

“不增不减”，功德既不会增长，罪业也不会减少。

从世俗谛或者凡夫的角度而言，凡夫通过学佛、修行，乃至成佛，就增长了很大的功德；在功德增长的同时，罪业也就减少了。其实，所谓世俗谛的意思，也就是幻觉。在幻觉当中，不空、有相、有生、有灭、有垢、有净、有增、有减，但是，除了空性以外，没有相、没有生、没有灭、没有垢、没有净、没有增、没有减，这叫做现空双运。

以上八个要点，被称为“八种甚深道”。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光五 《般若波罗蜜多心经》讲记之八

前面分析抉择了五蕴的空性，下面接着讲空性的本体。

是故空中无色，无受想行识；

空性的本体是什么样的呢？

前面也讲了，中观可以分为自空中观与他空中观，而在自空中观当中，又有普通的空性与大空性之分：第一种，是普通的单空，也即用中观的逻辑推理方式，对色、受、想、行、识分别进行分析思维，从而抉择为单纯的空性；第二种，就是远离一切执着、戏论，远离一切物质、精神之分别的空性。

什么叫做戏论呢？就是我们平时执着的对境，包括常断、好坏、善恶等等的分别。

中观自空所讲的空性本体是什么样的呢？

“是故空中无色，无受想行识”，因为远离了一切戏论，所以空性的本体既没有色，也没有受、想、行、识。

既然空中没有这些，为什么从我们的角度来看，这一切都是有的呢？这些都是从世俗谛的角度而言的。所谓“世俗”，也就是指虚幻；而“谛”字，又表示真实。这种“虚幻的真实”表示什么呢？这就表示，虽然从物质本体的角度来说是虚幻的，但从凡夫的角度而言，却是真实不虚，而不是虚幻的。

这些虚幻物质对我们的作用，也和真实的物质所产生的作用是完全一样的。因为我们有了执着，随之便有了对境。在因缘和合的时候，对境与执着合在一起，就会产生一些实为虚假，却仿佛真实的作用。然而，这一切都只能在虚幻、无明的状态下存在。当我们还被无明统治的时候，才会产生这些现象。在我们脱离了虚幻世界以后，一切都是空性。在空性当中，根本就没有什么色、受、想、行、识。

这就像电脑显示屏或电视机荧光屏上面所显示的完整图像一样，虽然从远处看来，是一个人的脸部、手臂，一座山或者一条河等等，但实际上却只是由一些红、黄、绿等颜色的荧光点所组成的而已，除了这些光点以外，并没有什么人、山、水等等。

一开始，我们只能从理论上了解到这些，当修行到一定程度的时候，我们就会切身地感觉到佛陀所说的这一切。

很多人都见过，在西藏一些神山的岩石上，有很多以前的高僧大德们留下的脚印、手印等等。这是在什么样的状况下留下的呢？在平时当然是不可能的事情，但是，当修行人的内证力量非常强大的时候，外境就会被看得很淡，当外境淡化到一定程度之际，修行人就会有一些感受：我可以随随便便地穿过这堵墙壁，可以轻轻松松地从这栋高楼上跳下去却安然无恙，可以被火烧、被水淹而不会有任何痛苦……

为什么会有这样的感受呢？这就像是在梦中一样，虽然梦中会出现各种各样的景象，但如果知道自己在做梦，则即使从梦中的十楼跳下去，也不会出现任何问题；但如果不知道自己在做梦，那么从梦中的十楼跳下去，就很有可能会梦见自己摔得双腿残废，甚至粉身碎骨、一命呜呼……

同样，那些修行人有些时候这种感受特别强烈，在那时，他们就有可能在岩石上留下脚印、手

印等等，但其中最重要的条件，就是在这个人的心里，绝对不能有任何“我能不能在这个石头上留下脚印”的分别念，一旦产生这样的怀疑，这种念头就会覆盖空性的境界，这样一来，即使是再伟大的高僧大德，踩在岩石上，也只会像普通人一样，而不可能留下什么脚印。

关于这些现象，在史书当中也有很多记载，其中肯定有一部分是真实的，当然，我们也不排除有些人为的“手印”、“脚印”，或者牵强附会地将一些山洞中自然形成的图形，误认为是某些神迹的可能。很多去过溶洞的人都看到过，有些看起来像是佛像的石头，实际上却是洞中岩石上长期滴水，水中的石灰质所形成的石笋、石钟乳，所以，任何事物都既有真实的，也有虚假的，有智慧的人应该能分清其中的真假虚实。

尽管如此，但不可否认的是，很多“手印”、“脚印”却是有凭有据、实际存在的，这些不胜枚举的事实，也是外境为虚幻的有力旁证。

当然，即使我们现在已经知道这堵墙壁是虚幻的，但纵然使尽九牛二虎之力，我们现在也不可能穿过这堵墙壁。再比如，我们都知道电实际上是不存在的，是空性的，但如果我们用手去摸带电的电线，就肯定会有触电的感觉。

为什么这些外境对我们来说是那么真实，而那些修行人却能轻易地把外境改来改去呢？因为我们心里还没有太大的修行力量，这些东西对我们来说还是坚固不变的，所以我们就没有办法去改变它；修行人不但知道了这些道理，而且他们的修行也十分到位了，因而就可以随心所欲地控制外境，改变一切。

有人会提出疑问：既然有那么多可以改变外境的修行人，为什么他们不齐心协力地把这个娑婆世界变成极乐世界呢？

虽然修行人可以改变世界，但他所改变的，只是在他自己境界中的改变。不过，有些时候修行人所改变的外境别人也可以看得见，就像前面所说的手印、脚印等等。在这些证悟者的境界当中，世界的确是虚幻的，像做梦一样，他们对外境也不会有什么执着，因而可以随意改变。

　　我们不是在说神话，这些都是普通人通过努力都可以做到的事情。

这就像对一个四、五百年前的普通人描述现代科技所能做到的事情，他也会认为这一切都是荒诞不经的牛皮，但即使是现在的一个小学生，都知道这些是真实无疑的，因为这些科技成果，已经普遍被我们的日常生活所利用。

同样，对没有什么修行的凡夫，讲证悟的境界、菩萨的十地、佛陀的智慧、禅定的感受，也就像对几百年前的人讲量子力学、高能物理、现代科技一样，很难理解，即使翻来覆去地用中观的逻辑思维方法去推理半天，他也是将信将疑。但在他们自己通过修行开悟了以后，就谁也不会否认确凿无疑的事实了，因为他们自己已经亲身体悟到这一切了。

　　以上内容，宣讲了五蕴的空性。下面继续分析十二处、十八界等等：

　　无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法；

　　“无眼耳鼻舌身意”，眼、耳、鼻、舌、身、意六根，都不成立；

　　前面已经介绍了眼根、耳根的概念，下面介绍鼻根、舌根和身根：

所谓鼻根，是指鼻子里面用于感觉味道的特殊物质；所谓舌根，是指舌头上面所有的味蕾等特殊组织机构，因为舌头里面有了味蕾等属于舌根的东西，才能感觉到味道，而身体的其他部位，则不能尝到味道。

所谓身根，则是指身体。因为毛发和指甲既没有和身体连在一起，也没有感觉，所以不属于身根。什么叫做“意根”呢？意根没有一个物质的结构。虽然个别的小乘经典认为心脏是意根，但这只是不究竟的说法；现在很多人认为，大脑是意识的来源，其实也不是。到现在为止，即使是医学或者神经科学的最新研究结果，也不能证明意识是怎样产生于大脑的。现在所知道的，就是大脑的某一个部分在受到破坏之后，就会发生神经错乱、身体的某个部分没有知觉等等之类的问题，所以大家就猜测，意识与大脑有一定的关系，意识可能是从大脑当中产生的。

但这种猜想是错误的，在佛经里面，尤其是密宗与藏医的典籍里有一个共同的观点讲得非常清楚，大脑跟人的思维和感觉有着密切的关系，因为大脑是意识的一个非常重要的工具。虽然实际上是意识本身在感受，但是却要通过大脑，通过眼、耳、鼻、舌、身，才能够感觉到。密宗与藏医都认为，我们的肉眼要看到东西，耳朵要提到声音，就是需要大脑，但大脑本身，只是一种工具而已。

比如说，如果一个人要画一幅画，他的画笔与他所画出来的画有着很大的关系，如果画笔质量粗劣，画出来的画也会不理想。这就像计算机里面缺少了一个软件，就无法完成相应的工作；就像汽车的某个重要零件损坏，也就会出现故障而无法正常行驶一样。意识是依靠肉体来工作的，肉体的每个部位，都有自己的功能，像机器的零部件一样，如果肉体当中最关键的部位——大脑的某个部分受到了损伤，意识就失去了必要的工具，既然失去了工具，也就不可能如愿以偿地完成工作，如果受损的程度很严重，所有的大脑都彻底瘫痪，意识也就只有停顿下来了。

但这一切只能说明，离开了大脑，意识就不能正常工作，但意识本身，却并不是大脑，不但意

识不是大脑，也不来源于大脑。
有的人会说：既然意根既不是心脏，也不是大脑，那是什么呢?

我们都知道，意识在一刹那一刹那地生灭，像流水一样，当心里冒出的一个念头可以持续一分钟，我们就可以把它分成六十秒，其中前前的意识，就是后后意识的意根。

为什么这样说呢？因为，如果前面一刹那的意识间断了，后面的意识就无法产生，所以，意根不是别的，就是前一刹那的意识。
以上讲了六根。
"无色声香味触法"，色法是眼识的对境；声音是耳识的对境，……法是意识的对境。

"法"是什么呢？是不是指佛法呢？不是。佛教所说的"诸法"当中的"法"，是指我们心中所想的，包括物质、精神在内的所有事物。

以前有一个人听到有些僧众在念《心经》，就说："哎呀！你们好笨噢！你们不需要说'无眼耳鼻舌'这么多嘛！只需说一个'无头'，不就什么都包括了吗？！既然没有头，就肯定没有眼耳鼻舌啊！"

要知道，"无眼耳鼻舌"不是有头没有头这么简单，它要表达的含义是，六种外境和六根不存在，也即十二处不存在。
"处"是什么意思呢?

"处"，也称为"入"，表示来源或产生的地方。这段话所说的，就是"十二处"的空性。
其中五蕴是最略的，其中不包括无为法，而只有有为法；

再广一点，就是十二处。在十二处当中，既包括有为法，也包括无为法。在前面所讲的，作为意识对境的法当中，就包括了有为无为的一切法。
更广一点的分类，就是十八界。
无眼界，乃至无意识界；

"界"是指什么呢？"界"的梵文读音，为"达尔玛"。意思有两种，第一种，是指所有物质对后面的第二刹那来说是因。比如说，这本书现在是一本书，但它却不间断地在运动生灭，每一个前面的刹那是后面一刹那的因；第二种含义，是指物质的特点。每一个物质都有不同的特点，比如，书有书的特点，麦克风有麦克风的特点……

"眼界"是什么意思呢？就是"十二处"当中的眼根，在"界"的分类当中，眼根就成了眼界。虽然名字有了变化，但内在的含义却是一样的。

"无眼界，乃至无意识界"，就是说，六根、六境、六识这十八界都不存在。其中的"乃至"，就包含了此中所省略的，眼界与意识界之间的其他十六界——耳界、鼻界、舌界、身界、意界；色界、声界、香界、味界、触界、法界；眼识界、耳识界、鼻识界、舌识界以及身识界。
无无明，亦无无明尽，
乃至无老死，亦无老死尽；

不仅无明不存在，老死不存在，甚至从无明直至老死之间的一切缘起都不存在。不仅无明的灭尽不存在，老死的灭尽不存在，甚至从无明直至老死之间一切缘起的灭尽都不存在。

从无明直至老死，是轮回的十二缘起支——无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死。其中前前是后后产生的因法，这种顺序或过程，叫做轮回的十二缘起。

既然没有无明，也不可能有无明的果法——行支，这样一来，也就不会有识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死，前前不存在，就不可能产生后后的法。这一系列的过程，叫作轮回的还灭——涅盘的十二缘起。
既然轮回和涅盘二者的缘起都不存在，都是空性，因而轮回和涅盘也不存在。
无苦集灭道；

在空性当中，苦、集、灭、道"四圣谛"都不成立。四圣谛和十二缘起已经讲过，所以此处就不再重复了。
无智亦无得。
佛的智慧不存在，既然佛的智慧不存在，所以就没有什么可以获得的。

大家要清楚，这些都是从空性的角度而言的，如果从世俗谛的角度来说，佛的智慧当然存在，我们也肯定可以成佛，可以获得佛的智慧。如果不能成佛，我们现在学佛就成了毫无意义。

刚才所讲的五蕴、十二处、十八界，是"基道果"当中的"基"；十二缘起和四圣谛，则是"基道果"当中的"道"；而佛的智慧，则是"基道果"当中的"果"。
以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，
心无挂碍；无挂碍故，无有恐怖，

因为没有任何基道果法，所以，诸大菩萨依靠般若波罗蜜多空性，就能使心里没有佛经所讲的烦恼障、所知障等任何障碍；因为没有烦恼障、所知障等等，所以菩萨的心里没有恐惧。为什么呢？因为菩萨的心里已经断除了烦恼障、所知障等等，所以外境对他们就没有任何影响，世间的痛苦、烦恼等等，在他们的境界中都是如幻如梦的，所以他们就无所畏惧。
远离颠倒梦想，究竟涅盘。
"颠倒梦想"是指什么呢？就是我们所看到的，所想象到的，这些都是颠倒的执着。
"究竟涅盘"，这就是究竟的涅盘。
有人会提出疑问：你刚刚还说没有涅盘，为什么此处又说"究竟涅盘"呢？
这就是混淆二谛所产生的疑问。二谛我以前也讲过了，大家一定要分清。
三世诸佛，依般若波罗蜜多故，
得阿耨多罗三藐三菩提。

三世所有的佛陀，都是依靠般若波罗蜜多而成佛的，没有一个可以例外。如果不依靠般若波罗蜜多，或者没有证悟空性，就不可能成就。

"阿耨多罗"是梵文"阿耨柔达RA"的发音，在藏文版的《心经》当中已经把它的意思翻译了。

其中"阿"，是梵文当中的否定词。表示汉语当中的无、不、没有之类的含义；"耨柔达RA"，是"上"的意思。"阿耨柔达RA"合起来，就表示无上。
"三藐三菩提"，这里面的"三"，没有数字"三"的意思，而是梵文的一个发音。

"三藐三菩提"的梵文发音，为"三要三布达"。其中的"三"，表示正等觉中的"正"；"要"，表示正等觉中的"等"；第二个"三"，也表示"正"的意思；"布达"，则表示觉悟。这个词合起来，就表示"正等正觉"。像"出有坏"一样，"正等正觉"也是表示佛陀功德的一种称号。
故知般若波罗蜜多，是大神咒，
是大明咒，是无上咒，是无等等咒，
能除一切苦，真实不虚。
现在讲般若波罗蜜多的功德：

"故知般若波罗蜜多，是大神咒"，所以，我们应当知道，般若波罗蜜多是大神咒。"大神咒"这个词，在藏文版中没有，而是以"般若波罗蜜多咒"代替的。

平时我们认为，六字真言、金刚萨埵心咒等口中念诵的词，才是所谓的"咒"，但实际上"咒"并不一定是词，"咒"的本体，是证悟空性的智慧。般若波罗蜜多，就是有广大神通、有神奇之力的咒语。修持般若波罗蜜多，就可以彻底断除可怕的轮回，获得佛果。

"是大明咒"，因为般若波罗蜜多是证悟空性的智慧，所以能断除无明；因为能够断除无明，所以叫大明咒。

"是无上咒"，正如前面所讲的一样，般若波罗蜜多是证悟空性的智慧，除了般若波罗蜜多之外，没有什么更好的咒，没有什么更上乘的智慧，般若波罗蜜多已经是最顶极的智慧了，所以是无上咒。

"是无等等咒"，"无等"，是无敌、无与伦比的意思，在此处特指佛，因为佛陀是谁也不可与之比肩，任何人都不能与其等量齐观的；后面的"等"字，表示等同、相等的意思。"无等等"合起来，表示修般若波罗蜜多可以使众生与佛陀同等成佛。佛即是般若波罗蜜多，般若波罗蜜多就是佛。
"能除一切苦，真实不虚"，般若波罗蜜多可以断除所有的痛苦，是真实不虚的。

这里所讲的"真实不虚"，和前面所讲的一切法都是虚幻，没有一个真实不虚的法之间并不矛盾，这要从二谛的角度去理解。因为前者讲的，是一切法的本体，是从佛的境界而言的；而后者，却是从世俗谛的角度来说的。也就是说，我们现有的执着是错误的，相对来说，空性是准确的。

另外一种解释，整个世界全部都是虚幻的，这个虚幻世界的基础，一切万法的基础，就是空性、光明。空性光明却是真实存在的，因而可以说是真实不虚的。
慈诚罗珠堪布：慧灯之光五 《般若波罗蜜多心经》讲记之九
故说般若波罗蜜多咒。
即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，
波罗僧揭谛，菩提娑婆诃！
"故说般若波罗蜜多咒"，因此，我们在这里念诵般若波罗蜜多咒。

密宗续部认为：咒的含义有六种。也就是说，梵文的每一个词，都可以解释为很多不同层次的含义。其中最究竟的解释，是前面说过的——般若波罗蜜多咒，是本体空性之智；而这里所讲的"咒"，则是指平时我们所念的，表达本体空性之智的词句。
般若波罗蜜多咒的词是怎么说的呢？
"即说咒曰"，即梵文 "达雅他"的意译，意思为如是念诵。

“揭谛揭谛”，我们现在都把这句咒念成了“揭谛揭谛”，其实，这句咒语的梵音，应念为“嘎得(Dei)嘎得(Dei)”，就是走吧的意思。

走向哪里，去往哪里呢？

“波罗揭谛”，“波罗”，也即殊胜的意思，“波罗揭谛”，意即走向殊胜。

“波罗僧揭谛”，“僧”是正确、准确的意思。“波罗僧揭谛”，意即走向正确的殊胜。

正确的殊胜是什么呢？

就是“菩提娑婆诃”。

“菩提”，也就是佛的果位；“娑婆诃”的意思，是指奠定基础。我们要奠定一个走向菩提、走向解脱之路的基础。

这段咒语的字面意思连起来就是：走吧！走吧！走向殊胜！走向正确的殊胜！奠定走向菩提的基础！

另外，“揭谛揭谛”还有一层含义：第一个“揭谛”，是鼓励我们先从凡夫的境界跨入资粮道；第二个“揭谛”，是勉励我们再从资粮道进入加行道。

“波罗揭谛”，是指在我们修完资粮道、加行道以后，也不能停留，而要继续向前，走向菩萨的一地，也即五道当中的见道。

“波罗僧揭谛”当中的“波罗僧”，意为正确的殊胜，指菩萨二地以上，也即五道当中的修道阶段。这句话就是进一步鞭策我们，不要停留，而要继续向前，从菩萨一地，逐级走向二地、三地……

“菩提娑婆诃”，最后要走到哪里呢？就是“菩提”，也即佛的果位。

在唐玄奘译本中，这句咒语念完之后，《心经》也就结束了，但依照藏文版与罽宾国三藏般若共利言等的译本，却还有下面一些内容。

(三)末义

如是舍利弗，诸菩萨摩诃萨于甚深般若波罗蜜多行，应如是行。

观世音菩萨最后对舍利子说：诸菩萨摩诃萨就是应当这样修持甚深般若波罗蜜多。

如是说已，实时世尊从广大甚深三摩地起。

在观音菩萨与舍利子的对话结束之后，释迦牟尼佛便从定中出来了。本来，从佛的境界来说，并没有什么出定入定的分别，但在我们凡夫的境界中，释迦牟尼佛也会显现吃饭、睡午觉、生病等等，所以肯定也会显现出入禅定等等。

赞观自在菩萨摩诃萨言：善哉！善哉！善男子，如是！如是！如汝所说，甚深般若波罗蜜多行，应如是行。如是行时，一切如来皆悉随喜。

释迦牟尼佛出定以后，便对观世音菩萨说道：“善哉！善哉！善男子，如是！如是！如汝所说，甚深般若波罗蜜多行，应如是行。”，从而对观音菩萨对舍利子所讲的内容予以肯定与称赞，意思就是说：观音菩萨，你说的好极了！棒极了！事实就是这样的！实情就是这样的！就是应当向你所说的那样去行持般若波罗蜜多。如果这样做的话，诸佛也会随喜赞叹的。

尔时世尊说是语已，具寿舍利弗大喜充遍，观自在菩萨摩诃萨亦大欢喜，时彼众会天人、阿修罗、干闼婆等，闻佛所说皆大欢喜，信受奉行般若波罗蜜多心经

在释迦牟尼佛这样肯定赞叹以后，舍利子，包括观自在菩萨在内的诸位菩萨大菩萨，以及一切世间天人、人、非人(阿修罗)、干闼婆(也是属于天道的一种众生)，大家心里都非常高兴，法喜充满。

《心经》的内容到此就讲完了，后面比唐玄奘译本多出来的部分，就属于“开许教”的范围，这些都是后人添加上去，而不是佛陀亲口说的，但因为是佛陀为了后人便于理解，而开许后来的结集者增加的部分，因而也可以纳入正式的佛经当中，视同于佛亲口所说的言教。

三、结束语

我们这次只是简单地介绍了《心经》，前面也说过，在藏传佛教当中，有很多关于《心经》的注解，其中有不同层次的解释，甚至还有解释为大圆满的，但这次只是根据我们的需要与熟知范围，将部分内容与现代物理相结合进行了字面的讲解。至于他空中观、密宗等等的见解，我们以后还有机会再去了解。

在传讲《心经》的同时，我们也讲一点《心经》的修法。因为仅仅懂得字面，哪怕十分精通其中的逻辑推理方法，却不懂得修法，就是很大的遗憾。

对所有人来说，虽然每个人的人生观、价值观不一样，但无论是所谓最有价值的，还是所谓一文不值的，在物质的本体上，都是平等一体的。只是人的理念不一样，有些人认为这个有价值，有些人又认为那个比这个价值更高，但不管怎样，只有一个真正有价值的东西，那就是修行。

修行虽然也有很多种，但就像宗喀巴大师在《三主要道》当中所讲的一样，出离心是不修不行的，因为，如果我们自己都非常贪着轮回，就不会向往解脱，一直都会为了挣钱，为了名利，而把整个的人生全部荒废掉，所以，我们必须要修出离心，出离心是修行的基础和动力；其次，就是菩提心，如果没有菩提心，只是为了自己，我们就无法成佛，无法利益众生，因此，菩提心也是不可缺少的；如果这两个都具备了，却没有证悟空性，最终也不能成佛，这三者一个都不能缺少。

出离心、菩提心和空性的修法都已经讲过了，今年讲的空性修法特别多，如果真正想修行，这里面已经有了足够的实修指导。如果不修，即使听很多法，也只有听法的善业，而没有修行的意义。

现在，我们在闻思方面的条件基本上已经具备了，修不修、能不能修，就是自己的事情了。如果不想修，我也不能把自己的观念强加给别人，因为每个人的根基，每个人的价值观都不一样，我们没有理由让所有人都按照我们的思维去做，但是，从佛教的角度来说，除了修行以外，就没有什么更重要的事情了。虽然我们世间人经常会说“走向光明大道”之类的话，但这只是世俗人的观点，佛经不这么认为，它有一个更深层次的、更高的要求，价值观不一样，其他所有世间法的前途，都是黑暗的。只有修行，才能够挽救我们；只有修行，才能够让我们走向真正的光明。实际上谁说得对呢？当然佛说得对，这不是因为是佛说的，所以才是对的，而是因为佛说的是有道理的，完全能够让我们自由自在。

全世界的人都向往和平、自由，但这些仅仅能在即生当中随心所欲、无人看管的“自由”，算得上是自由吗？还不是真正的自由，因为我们的生老病死还没有解决，我们还是会衰老、还是会生病，必然会死亡的，真正的自由，真正的光明，是惟有佛法才能带给我们的。

当然，作为在家人，我们不可能把所有的家庭、工作、事业都放弃去修行，这对很多人来说都是不现实的，我们都要生存，要生存就需要工作，但我们可以把修行与工作协调好，使其不至于互相冲突。我们生存的意义，不是活在世界上，为了生存所作的一切，在死亡之际是毫无用处的，而是要通过修行，使自己升级，像电脑软件升级一样，当我们得到升级、提升之后，就能获得大自由，这不是为了博取什么造物主、上帝之类的欢心，在神灵高兴以后，就给我们安排一个很好的日子，或者给我们带来所谓的光明。自由不是神灵给我们的，也不是佛给我们的，如果佛有办法给我们自由，今天就不会存在没有自由的人，所以，自由是我们自己创造的。要创造这样的自由，就需要佛的教育，但最终还是只有我们自己去做。

每个人在走到生命尽头之际，如果有时间思维，就会有很深的体会：以前我所有的精力，都是在为生存而拼搏，除了生存之外，我没有考虑过任何事情，但现在看来，过去为生存所作的一切的一切，在如今无法生存的时候，是根本没有意义的。

但是，那个时候感觉到是没有用的，一切都太迟了，所以，我们现在一定要抓紧时间修行。我现在也只是会说，却不会做，虽然不会做，但我也会尽力去修行的。你们虽然有很多事情要做，但也不能以工作为借口而不修行，这样的结果，上当的不是别人，而是自己。

一切法都是无常的，我们也是无常的，像如今这样可以修行的机会什么时候结束，你们知道吗？谁也不知道，有可能明天、后天，下个月……所以，当下是很重要的。
　　虽然刚开始有一定的难度，但我们可以想法克服，不能在这个困难面前低头。

我们不是常常说“不在困难面前低头”吗？在世间的困难前面低头不低头都没有太大的关系，但在修行的难关面前一定要昂首挺胸，在过了这个难关之后，我们的心就会稍稍得到一点自由，在那个时候，修行也就不是很困难的事情了。

四个外加行和五个内加行是一定要修的，在修完加行以后，我们就可以每天早晚各安排一些时间，一部分用来修菩提心，一部分用来修空性。如果这样，我们的生命就是有意义的，既便不能即生成就，但在这一生当中也会有明显的进步。

佛教的见解、修行方法和修行结果就是这样，只要你愿意站在中间的立场去研究、去探讨，就有办法给你证明它的真实性，如果你还想进一步修行，就可以像前面所说的一样去改变外境。

在修到八地菩萨的时候，整个不清净的娑婆世界都已经像极乐世界一样完美，即使八地菩萨前往地狱，在他的境界中，地狱也成了极乐世界。虽然对八地菩萨是这样，但对没有证悟的众生而言，娑婆世界仍然是娑婆世界，地狱仍然是痛苦不堪的地狱。

正因为如此，所以在菩萨的心里就会有慈悲心。为什么会有这样的慈悲心呢？因为，如果世界真是一个实实在在的世界，他们也无能为力，但所谓的痛苦、所谓的六道轮回却是由众生的心所创造出的一个虚幻景象，众生在创造出了这样的虚幻景象之后，又自己去承受其中的虚幻之苦，这些愚昧无知的众生实在是可怜的。面对这些境况，菩萨们会意识到：既然我有能力去帮助他们，又怎么能袖手旁观、视而不见呢？这样一来，菩萨心中的菩提心就会油然而生。

八地菩萨再往上走，在佛的境界当中，没有什么清净不清净、地狱非地狱，没有什么六道八道、极乐世界非极乐世界的分别，当这一切都消失以后，剩下的就是不可思议的光明。那个时候，我们现在所看到的好与不好的景象，包括山河大地、飞禽走兽，乃至八地菩萨境界当中的清

净世界等等，全都消逝无踪。

为什么这些都全部消失了呢？因为，原来这些都是由我们的无明创造的，随着修行功力的逐步增强，无明的成分也逐渐减少，到了佛的时候，所有的无明都被彻底断除，由无明所产生的外界现象同时也就消散无余了。那个时候，所有的外境也就不存在了。

密宗修行人不需要等到成就八地菩萨的果位，不需要等那么长的时间，密宗有自己的特殊方法，可以快速地将所见到的不清净现象变为清净，也就是说，密宗可以快速地达到八地菩萨的境界。

为什么密宗能够如此神速地成就呢？佛经当中讲过，就像人类的运载工具，有自行车、摩托车、汽车、火车、飞机，甚至宇宙飞船等等一样，它们的速度也快慢不一。为什么要有那么多运载工具，大家不都去坐宇宙飞船呢？因为速度最快的宇宙飞船，并不适合于所有人。要让所有的人都能适合，要能满足所有人的需求，就需要不同的运载工具。

同样，佛教当中有小乘、大乘、显宗、密宗等等的差别，其中成就的速度也是一个比一个快，但是，只有这么多层次的不同法门，才能普度所有众生。

佛陀为什么要说“普度众生”呢？你们想想，其中的“普”，是什么意思呢？就是普遍。普遍地度化众生。

如果只有一个密宗，如果只有一个大圆满法的话，就只能度化一部分根基非常成熟的众生，而不能普遍地度化众生。

在八万四千法门当中，因为密宗的修法十分具体、实在，所以就能在短时间内拥有强大的力量，从而将不清净的外境转化为清净，但是，如果我们心里对清净和不清净有执着的话，那就没有什么用处。比如说，如果我们认为，佛像是庄严清净的，垃圾是肮脏零乱的，从执着的角度而言，对垃圾的执着和对佛像的执着都是一样的，没有什么区别。无论对清净和不清净的执着，都是需要抛弃的，那个时候，就需要证悟空性。为了达到这个目的，密宗就推广了一种更好的空性，这种空性与显宗空性既不矛盾，又有自己的特殊含义。正因为密宗在两方面都做得非常成功，所以密宗修法才会独领风骚。

我在讲《心经》的时候，为什么要谈及密宗呢？因为《心经》当中讲到“空中无色”，而我们却经常都能看到、感受到色、受、想、行、识诸蕴，这是为什么呢？因为，我们所感受到的，只是暂时的现象，如果我们去修行，就不会永远这样。随着我们修行的进步，外境也会发生转变，最后甚至会彻底消失，而以佛的境界来替换我们现在所感受到的现象。在那个时候，虽然在我们的境界当中是光明，但对其他众生而言，六道轮回的痛苦却是实实在在的，正因为如此，所以才在佛的境界当中产生了佛的事业——度化众生的事业。

如果现在我们加行修得好，则偶尔也会进入到这种状态当中——在一秒钟、几秒钟、一分钟、十分钟的时间内，感受到非常纯洁、非常完美的佛的世界。为什么说“非常纯洁、非常完美”呢？因为在此当中没有好坏、美丑的分别，所以说它是纯洁、完美的。其实在佛的境界中，并没有什么纯洁不纯洁、完美不完美的分别。这种不可思、不可言的境界，不是从别处可寻的，只有我们内心的智慧才可以感悟，这种智慧，就叫做佛性、如来藏。

为什么现在我们没有这样的智慧呢？并不是我们现在没有，而是我们现在没有发现，因为有了无明，我们的心被无明污染以后，就看不到自己的光明，自己的本性——这就是他空中观的大空性。他空中观已经不是纯粹的显宗观点，而是属于密宗的见解了，其中包含了很大的密宗成分。

(全文完)

慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 密宗概要(一)

一、“密宗”的字面含义

首先，我们简单地说一下“密宗”这两个字的含义。密宗和密咒是一个意思。关于“密”字，《大幻化网》里面有几种不同的解释，所以有二密、三密、四密等等的说法，也即从两个方面、三个方面或者四个方面去解释密字。其中任何一个解释都是对的，只是广略有点不一样而已，实际上并不矛盾。其中比较简单的，可以从两个方面去理解，也即“二密”，第一个意思是隐藏；第二个意思是保密。

保密和隐藏的差别是什么呢？保密是人为的，故意不让人知道；隐藏不是人为的，而是本来就是隐藏的。就像隐藏在地下别人看不见的矿藏，不是某人专门把它埋在地下，而是它本身就在地下或海底。

要隐藏什么呢？就是如来藏。如来藏既不是佛隐藏，也不是别人隐藏，而是在我们一生下来的时候，就因为有烦恼、有无明，而把如来藏覆盖在烦恼无明的下面，使我们看不见。这不是人为的而是先天的，自从我们的八识成立以来，如来藏虽然存在，凡夫却看不见。

《法界赞》中有六个不同的比喻，《宝性论》中有九个不同的比喻，都在形容如来藏。三千大千世界的所有众生，都无法看见天生被隐藏的如来藏。

人为保密的又是什么呢？不是说密宗里面有什么不可告人的、很肮脏的东西要保密，而是要保守密宗所认为的“烦恼即是菩提”，“轮回即是涅盘”，“众生即是佛”这些高深的见解。
为什么要保密呢？因为假使不保密，很多人就不能理解。

绝大多数佛教徒认为，我们现在不是佛是众生，世界就像我们现在所看到的一样是不清净的。烦恼是有害的东西，它永远都不是佛的智慧，但我们可以通过很长时间的修行，把不清净的东西转化为清净，周边的世界能够转化为佛的净土，烦恼也可以转化为佛的智慧。经过逐步的修行，一个普通人可以变成一地以上的圣者菩萨，然后上升到二地、三地……十地，最后才是成佛。

除非不信佛，否则所有的佛教徒都会认为这个理论没有漏洞，即使是小乘佛教徒也能接受这种观点，但是，如果冒然地给他们说烦恼即是菩提，众生即是佛之类的话，很多人就会大惑不解——如果烦恼就是菩提，贪嗔痴就是智慧，那在产生一个嗔心或者贪心的时候，我为什么还要断除它呢？假如众生是佛，那地狱里面的众生也是佛了，佛怎么还要堕地狱呢？假如轮回是涅盘的话，那我们天天追求的解脱也变成轮回了，轮回有什么好追求的？会出现很多这样的疑问，很多人都不能理解，假如仅仅不理解也没有太大问题，但众生的傲慢心是很厉害的，只要不符合自己的想法，就会断然否认，在造口业的同时还要产生邪见。

为了保护这些根机的显宗学佛人或根本不学佛的人，密宗不得已只能采取保密的措施，尽力不让他们听见这些观点，等他们根机成熟以后，再慢慢引导他们一步步将见解提升。首先让他们了解轮回是苦、人生难得等等；当对方有一点进步的时候，就进一步告诉他，虽然其他一切都是存在的，但人我是不存在的。其他的都可以执着，但不要有人我执；在对方理解以后，又再告诉他，既然人我不存在，那其他东西也有可能不存在，因为没有其他东西存在的理由。

当对方的逻辑思维能力与根机成熟的时候，通过中观理论的观察，就有可能逐渐发现周边的一切都是不存在的，继而人无我、法无我等空性境界一下子就能豁然顿悟——一切都是不存在的，虽然我的眼睛看得到外在的东西，但都是现而无性、无有实质的。这样他就有可能继续由浅入深，逐步理解到显空无二的、互不矛盾的道理；在理解显空无二之理以后，就要告诉他，虽然你原来的观点是非常好的，但有一点点缺陷：其实，心的本性是一个叫做光明的东西，那个被叫做光明的东西和你以前所理解的空性一点也不矛盾，只是你以前没有考虑到而已。

走到这一步之后，显宗的理论就显得比较模糊了，若要问光明是怎么样的，如何达到光明的境界，显宗就显得力不从心了。最后进入密宗之后，所有的一切才昭然若揭，光明是什么，它有什么样的作用，如何抵达光明的境界，都讲得一清二楚。

不过，要了解密宗的见解，只能逐步逐步地来，决不允许什么也不懂的时候就草率地去听密法，否则很多人就会对密法产生邪见。当然，对密法产生邪见对密法本身不会有什么损害，但很多人却会成为牺牲品，所以，为了不让听者造业，保护他们的善根，传密法的时候应当小心翼翼，必须在机缘成熟，确定对方有接受能力的时候，才能告诉对方。

就像对小学一年级第一天上课的学生不可能讲大学课程一样，密宗，尤其是宁玛巴的九乘次第，也必须一步一步地引导上去。当然，这是针对普通人而言的，有些根机非常成熟的特殊法器——前世有一定的密法学习或修行基础，甚至有一些成就或修证，这种人虽然没有经过中观等等的学习，但天生就对密法有一定的信心，一给他讲密法，对方就会觉得受益无穷。

其实，包括显宗的人无我、法无我等空性见解也是这样，也需要保密，不能公开宣讲。其中人无我还好一点，法无我更不能不观察听者的承受能力，随随便便、不择时机地公开宣讲，否则也有可能犯菩萨戒。

佛教徒或非佛教徒里面有些极端分子因为密宗要保密，就认为密宗有什么不好的东西，不但这样认为，也会这样说。但这是不对的，大乘佛法对显宗的空性也有保密的要求，难道空性也有什么不好的东西吗？当然不是。佛陀传法，是以慈悲为主，是为了度化众生，不是为了展示、炫耀自己伟大、深广的智慧，所以非常讲究引导方式，不会将自己所懂的东西不分时间、场合、对象，而一股脑地倾囊相授。

不仅是空性，菩提心也需要保密。按照无着菩萨的传承，菩提心分愿菩提心和行菩提心，其中行菩提心的自他相换等修法也要保密。假使根本不观察听众的心态，随便在人群中宣传，大乘佛教就是要自他相换——一定要把自己的一切幸福分享给众生，并甘愿承受众生的所有痛苦，那很多人也会觉得没有必要、没有理由，佛教的要求太极端、太过分了。因为理解不了，所以更不愿意学。虽然不学没有什么问题，但因为他们觉得这些理论太过分，故而就会诽谤，这是最可怕的，所以，行菩提心的修法也不能让非法器知道，这不是意味着行菩提心当中有什么肮脏的东西。

任何一件事都是这样，越是深奥越不能让人理解，所以佛告诉我们，在机缘不成熟的时候，深奥难懂的法一定要保密，不能直接说；在机缘成熟的时候，就不能保密，一定要说出来。

密宗当中的“密”，就是通过这两方面去理解的，这是《密心大幻化网》里的观点。至于三密、四密等等的概念，都在这里面包含了。

“宗”的意思就不用说了，就是指一个宗派。密咒的“咒”字，是从梵文的“曼扎”一词翻译过来的。

“曼扎”是“玛那”和“扎亚”两个字的合音，梵文的“玛那”，是指我们的八识或意识；“扎亚”是挽救、救护的意思。《法界赞》当中所说的“救护众生苦”也是这个意思，通过两种不同的方法，快速、顺利地救。虽然显宗也在挽救我们的烦恼，但密宗的速度更快，更顺利，故而称为“咒”。

我们一般认为，咒是我们嘴巴念的类似于金刚萨埵心咒等等之类的咒语。其实，咒(“曼扎”)，有很多种意思，我们平时念的心咒只是其中的一个意思。其实，密宗的见解、行为、修法都包含咒里面，因为密宗的见解、行为、修法都能救护我们的烦恼。

二、密宗的见解

(一)显密见解的差异

密宗概貌本来也可以按基道果的分类方式来讲，但我认为，如果从见解、修行、行为、果这四个方面来讲应该更恰当、更清楚一些，大家相对来说也好记一些。这次我们准备在初学密者能够接受的范围框架下，粗略地对密宗见解作一个介绍。

以前讲空性的时候，我说过空性是密宗的观点；后来讲如来藏的时候，我们也提到，如来藏也是密宗的观点。其实，真正的密宗见解，是将第二转*轮的空性，与第三转*轮的光明如来藏结合起来的。一般的显宗在讲如来藏的时候，就无法使二者无有轻重差别——平衡结合、圆融双运。第二转*轮基本上讲空性，几乎不提光明，虽然会出现光明的字眼，但实际上解释的时候，就只会把光明解释为空性；第三转*轮又只讲佛性光明，不太强调空性，虽然显宗不是不承认如来藏是空性，也认为如来藏是空性，与空性无离无合，但显宗认为，就像小学毕业以后，就无需再讲小学课本一样，第二转*轮的时候已经讲过空性了，所以没有必要再次强调空性。轮回痛苦、因果不虚等道理佛陀在初转*轮当中已经很清楚地告诉大家了，所以第二转*轮几乎没有这些内容，因为大家已经知道了。第二转*轮就是讲空性，其他初转*轮的见解不是不承认，只是不再重复了。

遗憾的是，显宗没有一个专门的论典，把第二转*轮的空性与第三转*轮的光明结合起来。密宗却既不强调空性又不强调光明，而是把光明和空性有机地结合起来，就像《定解宝灯论》第五品所讲的一样。

显宗虽然提到光明，但除了第二转*轮当中的空性修法以外，没有其他的修法。以前的高僧大德是这么说的，实际上也是这样。关于这些，我们可以在任何一个显宗经典中了解到。

显宗根本没有提到的东西，密宗却讲得很清楚、很详细。密宗一方面给我们提供了很丰富的空性修法；另一方面，还讲了很多显空无别的修法，也即光明的修法，这在一般的显宗，是根本没有提及的；另外，密宗还讲了清净的修法。显宗没有清净的修法，而在密宗，清净修法是很重要的一个修法。

什么叫做清净的修法呢？显宗承认，在修到第八地的时候，开始看见世界的真正面目，看到很多清净的东西，周边的世界都是很清净的，但显宗没有一个专门的修法，只是在修持很长时间的显宗法门以后，自然而然出现的，所以显宗的清净现象出现得很慢。

比如说，多数显宗经典认为，我们周边的世界，是很不清净的娑婆世界；但密宗认为，实际上并不是这样的，我们今天看到的这个虚幻世界本来就是清净的，只是我们从来没有看到过它的本性而已。它的本性除了空性、光明以外，还有清净，也即八地菩萨以上的佛菩萨所感知的境界，像极乐世界一样清净。

显密之间最关键的不同，是修法上的区别。密宗修法和显宗修法很多都完全不一样，效果和速度自然也大相径庭。

密宗的观点虽然不能说是前所未有的全新见解，但显宗的观点和密宗的观点还是有所不同，比如说，笼统而言，显宗在讲光明、空性，密宗也在讲光明、空性，但我们首先要搞清主观见解和客观的光明或空性之间的区别。

主观的证悟境界，称为有境或能取；而客观的空性却与人的证悟没有关系。无论觉悟的时候也好，不觉悟的时候也好，精神和物质都是空性，这就是境或者所取。从境的角度，或者是从客观的角度来说，显宗的空性和密宗的空性没有什么差别，但在加行道和资粮道期间，作为主观有境的光明和空性的见解，显宗和密宗却不太一样，一旦进入了菩萨一地的见道以后，显密就是一体了，所以，显密之间是互相补充而不是水火不容的。显宗和密宗，是从两个不同的角度而言的，所以都没有错，一个讲的是直接进入万法本来面目的方法，另外一个，则讲的是间接进入万法本来面目的方法。

(二)密宗的二谛

宣讲密宗见解的时候，首先要介绍密宗的二谛，这个很重要。

本身，每一个人，每一个派别，都有各自不同的二谛。

对根本没有学佛，没有学过任何宗教或理论的世俗人而言，他的世俗谛，就是睡眠之后的梦境

，魔术师幻化出来的魔术，海市蜃楼之类的幻象等不起作用的，现实中根本不存在的幻觉、错觉等等；他们的胜义谛，就是我们身边看得见、摸得着的东西——房子、车子、人、山河大地等等。我们没有学佛的时候也会这样认为——唯一能拯救我们的实实在在的东西，就是金钱、衣服、饭菜等等，其他的幻象、梦境，对我们没有太大的帮助，所以是世俗谛，这是最底层的胜义谛和世俗谛。

小乘的世俗谛大家都知道，从物质的角度而言，就是粗大的物质；从精神的角度来说，就是粗大的念头。他们的胜义谛，就是无分刹那的意识或无分微尘。

唯识宗的世俗谛，是在我们前面显现为物质，从表面上看起来给我们的感觉是物质的东西；他们认为，其实这些物质并不存在，是心创造的。创造万事万物的心，就是唯识宗的胜义谛。

此处所谓的心，是八识里面的阿赖耶识。不空、实有的阿赖耶识，就是他们的胜义谛。唯识宗最大的、唯一的错误就在这里，其他无论唯识宗说外境是心造的，还是外境是心，或者是唯识宗讲的菩萨的六度、四摄、五道、十地、佛的果位等等都是很好的，这些观点中观也会承认。

中观的胜义谛，是所有的物质经过分析，最后是一无所有的空性、真空；明明这些东西不存在，但在凡夫的境界中，这些幻想却是存在的。这些如幻如梦的虚幻世界，就是中观的世俗谛。中观把世俗谛分成两种，正世俗谛与倒世俗谛，一个是正确的，一个是颠倒的。

正确的世俗谛，是指因果、轮回等虽然从空性的角度来说不存在，但世俗当中却实实在在存在的这些物质与精神；不正确的世俗谛，主要是指实有的物质。

世间人的胜义谛，是小乘佛教的世俗谛；小乘佛教的胜义谛，是唯识宗的世俗谛；唯识宗的胜义谛，又是中观的世俗谛；而中观的正世俗谛，又是密宗的倒世俗谛。

比如说，在没有学中观的时候，任何凡夫看到任何东西，都会把它当成是实有、不空的，这就是倒世俗谛。为什么说倒世俗谛是颠倒的呢？因为，即使在世俗当中，谁也找不到一个实有的物质和精神，都是如幻如梦的，所以，承认实有不空的观点是不正确的，故而叫做倒世俗谛。

现在我们最需要了解的，是密宗的胜义谛和世俗谛。密宗的胜义谛是什么呢？第一，是《入中论》、《中论》等中观论着里面讲的空性；密宗一点都不打折扣，全盘接受，认为空性就是真理，空性是密宗胜义谛的一部分；第二，是第三转*轮当中讲的光明如来藏。光明如来藏是密宗胜义谛的另外一部分。第二转*轮和第三转*轮的精华结合以后，就成为密宗的胜义谛。除此以外，密宗没有一个完全跟第二转*轮和第三转*轮没有关系、独立存在的胜义谛。

此处所谓的一部分，只是便于大家理解，实际上胜义谛不会有什么部分的差别，光明就是空性，空性就是光明，它们是一味一体永不分开的，但讲的时候可以这么说。如来藏既是空性又是光明，这就是心的本性、本来面目、自然智慧。

大圆满有很多层次，比较低层的叫做菩提心，主要是指胜义菩提心；比较高层的，叫做自然智慧。自然智慧、菩提心、如来藏、佛性、空性、大手印、大中观等等，都是一个内容的不同名称，这就是密宗的胜义谛。

密宗的世俗谛是什么呢？密宗的世俗谛也要分正、倒两种。显宗唯识宗和中观宗认为是正世俗谛的东西，在密宗里面却被列为倒世俗谛。

譬如说，一般的显宗认为，只要认为自己所见到的周边这些不清净的现象，房子也好、人也好，都是如梦如幻的，不是实有的，至少在世俗谛中就没有问题，所以是正世俗谛。但密宗认为，不要说在胜义谛中，即使在世俗谛当中，我们看到的也不是正确的，我们不但从来没有看到过胜义谛的真相，连世俗谛的真相、本来面目我们也没有看到过。实际上，我们看到的房子、人等等都是佛的坛城。佛的坛城就是密宗的正世俗谛。

请大家注意，虽然光明、空性等等显宗经常都在说，但佛的坛城这一点，是一般的显宗从来，也永远不会提及的。只是到了八地菩萨的时候，在心清净了以后，自然而然周边都会转变为清净的现象。对显宗来说，这是一个很陌生、很突然的境界，以前也从来没有这样的修法。密宗却会提供清净的修法，那就是生起次第。通过生起次第的修法，可以快速达到目标。密宗不但有这些修法，而且认为，这不是不清净的现象转换成清净的现象，而是自来就是清净的。八地菩萨看到的东西就像心的本性一样，只是我们现在无法看到而已，其实现在就是这样。

密宗告诉我们，不但心的本性是空性和光明，而且世俗谛中我们看到的不清净现象也不是不清净，虽然这不是第六意识分析的结果，而是我们的感知，但我们的感知本身就有问题，所以看到的是错误的。但显宗会觉得，感知不会有问题，主要是感知后面的执着有问题。

这些见解在《大幻化网》的第一品中讲得非常清楚，世界究竟怎么样是佛的坛城，每一个细节都告诉了我们。在只学过显宗而根本没有学过密宗的人看来，显宗胜义谛方面没有任何东西可以排斥，密宗的胜义谛不需要加任何东西，但在正世俗谛上面，二者就有差别了，这些差别可能一些人就不能理解。

(三)显宗经典的印证

一般人会认为，我明明看到的是一个人，从来没有看到过什么佛的坛城，难道这个人是佛吗？如果不是，那该怎么理解呢？为了解除大家的困惑，我准备念一下汉文版《维摩诘经》第一品(缘起品，也称佛国品)里面的一个段落。《维摩诘经》里面说得很清楚，不但心的本性是光明和空性(其他很多经论当中都有这种说法，所以不足为奇)，哪怕我们今天所在的这个世界，也是清净的世界，只是我们没有看到而已。

在出现这段话之前，释迦牟尼佛给大家说，菩萨通过学道，在心清净之后，刹土也会清净；当心不清净的时候，刹土也是不清净的。此时，舍利子心里产生了一个疑问：如果心清净世界就清净，心不清净世界就不清净，那释迦牟尼佛的刹土——娑婆世界这么不清净，难道是释迦牟尼佛修道的时候心不清净吗？佛知道舍利子的想法以后，就和舍利子之间有一段非常有意思的对话。

这里面说，“尔时舍利弗承佛威神作是念”，舍利弗，就是平时我们说的舍利子。在这个时候，舍利子依靠释迦牟尼佛的加持，而在心里产生一个这样的念头。

“若菩萨心净则佛土净者，我世尊本为菩萨时意岂不净，而是佛土不净若此？”如果菩萨心清净佛土才会清净的话，那是不是释迦牟尼佛在菩萨修道的时候心不清净，所以刹土也不净呢？

“佛知其念，即告之言：于意云何，日月岂不净耶，而盲者不见？”，释迦牟尼佛知道他的念头之后，立即给舍利子说：你是怎么想的呢？盲人看不见日月，是因为日月不清净、不清晰，还是盲者自己看不见呢？

“对曰：不也，世尊，是盲者过，非日月咎”舍利子对佛说：不是这样的，这是盲者的过患，不是日月的罪过，日月本身不会有什么过失，它是很清楚的，只是盲者自己看不见而已。

“舍利弗，众生罪故，不见如来佛土严净，非如来咎。舍利弗，我此土净而汝不见”，佛陀说道：舍利子，因为众生有罪过，所以看不见佛的刹土是庄严清净的，这不是如来的过失，不是如来不清净，而是众生不清净。我的世界是非常清净的，只是你看不到而已。

“尔时螺髻梵王语”，在佛跟舍利弗对话的时候，旁边有一个另一个世界，另一个星球上来的修行长老开始插嘴了。“螺髻”是说他长长的头发像海螺一样捆在头顶，看起来有点像神仙。

“舍利弗勿作是意，谓此佛土以为不净。所以者何？我见释迦牟尼佛土清净，譬如自在天宫”他说：舍利弗你不要这样想，也不要这样说，不要说释迦牟尼佛的刹土不清净。为什么呢？因为我看到的释迦牟尼佛的世界是清净的，就像色界的自在天宫一样。

“舍利弗言：我见此土丘陵、坑坎、荆棘、沙砾、土石、诸山秽恶充满”，舍利弗回答长老说：我看到的佛土不是这样，而是有丘陵、坑坎、荆棘、沙砾、土石、山峦，到处都是不清净的现象。

“螺髻梵言，仁者心有高下，不依佛慧故，见此土为不净耳。舍利弗，菩萨于一切众生，悉皆平等，深心清净，依佛智慧则能见此佛土清净”，螺髻梵王对舍利子说：舍利子，你自己的心有高下了，你还没有佛的智慧，所以就看到这个世界是不清净的。舍利子，其实，众生和菩萨皆为平等，内心深处清净的人，才能获得佛的智慧，从而见到释迦牟尼佛的刹土清净。此处的“依”，是指舍利子自身没有佛的智慧，而不是说他不听佛的教言。

当舍利子跟螺髻梵各执一词、相持不下的时候，释迦牟尼佛就示现神通，给大家证明螺髻梵说的是对的。

“于是佛以足指按地，即时三千大千世界若百千珍宝严饰，譬如宝庄严佛无量功德宝庄严土”，于是，释迦牟尼佛就用脚指按了一下大地，大家当即看到，整个三千大千世界都是由各种各样的珠宝严饰的，就像宝庄严佛具有无量功德的宝庄严刹土一样。宝庄严佛是一个佛的名称，宝庄严土是宝庄严佛的刹土，这个刹土没有任何不清净的现象，像极乐世界一样美妙清净。

“一切大众叹未曾有，而皆自见坐宝莲华”，一切众生都惊叹无比、稀奇万分，大家都发现自己坐在莲花宝座之上。本来当时在座的人还没有断除所有的烦恼，根本不可能看见佛的清净刹土，但依靠佛的威神力，顿时就看见了世界的本相。

“佛告舍利弗，汝且观是佛土严净”，释迦牟尼佛告诉舍利子：你姑且看一看这个佛土的本来清净吧！

“舍利弗言：唯然世尊，本所不见，本所不闻，今佛国土严净悉现”，舍利弗说，佛陀啊！我从来没有看到过，也从来没有听到过这样的场景，今天我看到的释迦牟尼佛的国土，全部都显现非常清净。

“佛语舍利弗：我佛国土常净若此，为欲度斯下劣人故，示是众恶不净土耳。”，佛告诉舍利子，我的国土自来就是这样清净。只是为了度化下劣根机的人，所以才展现出这些不清净的现象。

接着，释迦牟尼佛讲了一个比喻，“譬如诸天共宝器食，随其福德饭色有异。如是舍利弗，若人心净，便见此土功德庄严”，就像天人都坐在同一个地方，用同样的珍宝容器吃同样的饭，但饭的味道却随着各人的福德而有很大差异一样，舍利子，如果人心清净，就能看到功德庄严之清净佛土。在佛说完这段话之后，当场就有很多人发起菩提心，并证悟空性等等。

这一节的藏文版本跟汉文版本完全一样，一个字都不差，翻译也非常好。这段佛经说明，不但心的本性是光明和空性，哪怕从世俗谛现象的角度来说，我们所看到的一切都是清净的——众生的身体是具足三十二相功德的佛身，周边的世界都是佛的刹土，只是因为我们还没有修行，所以看不见。

为了早日抵达这一境界，我们应该快速地修。最好、最快捷的方法，就是生起次第，这是显宗根本没有的修法。显宗只会告诉你发菩提心、积累资粮、修空性，这样慢慢慢慢也会看见，并最终会成佛，其他没有什么了。

请大家注意，这段话很重要，这不是释迦牟尼佛给别人说的，凡是跟随释迦牟尼佛的人，都要承认这一点，无论是密宗还是显宗，凡是自称大乘修行人的人，就不可能不承认《维摩诘经》中所说的这些内容。如果不承认释迦牟尼佛的话，那就是外道了。

(四)密宗见解的殊胜之处

对一个精通显密并善于比较的人来说，显宗与密宗不但不矛盾，而且可以互补，显宗也讲了清净的观点，但讲得很简单，只是提一提而已，既不强调，更不会提供相应的修法。因为显宗根机众生的因缘还没有成熟，如果不择时机、不顾因缘，反而会弄巧成拙。

我们通常都不愿意花费时间去看《大藏经》及各种佛教论典，不愿在此方面投入太大的精力。其实，如果真的看了这些显宗经典就会明白，密宗所讲的众生是佛，世界是坛城等等，实际上也就是《维摩诘经》所讲内容的提炼与升华而已，其他没有什么不可接受的新东西。

密宗殊胜于显宗的一个特点，是密宗不像显宗一样把清净的概念说得很笼统，而是讲得很透彻。譬如，当世界清净的时候，人的五蕴、贪嗔痴分别是什么都讲得非常细致，这一点在显宗里面既不可能听到，也不可能看到；另外一个特点，就是密宗提供了清净的修法。

我们不能认为显宗和密宗是矛盾的，虽然它们之间有不一样的地方，但即使是显宗的中观和唯识也有矛盾，显宗的大乘和小乘也有矛盾，但事实上，小乘没有解决的问题，唯识宗解决了；唯识宗自身没有解决，逻辑上有矛盾、说不通的地方，中观给它解决了。越是上面的宗派，就考虑得越周到，但它们相互之间是融通而不抵触的。

(五)怎样生起密宗的见解

虽然《密心大幻化网》属于宁玛巴的玛哈瑜珈，但其中也有很多阿努瑜珈和阿底瑜珈的内容，所以它是宁玛巴所有经典的根本，其他经典都是它的分支。如果我们想从广的方面去了解，就要学《大幻化网》。

不过，目前《大幻化网》的汉文译本只有堪布索达吉翻译的《大幻化网总说光明藏论》，总体来说它讲得非常清楚，但却不够详细。而据我所知，目前讲得很详细的大幻化网方面的其他汉文法本几乎没有，但也没有太大问题，能学一点是一点吧！本来按理说，在出离心和菩提心都修起来以后再讲密法比较好，但从大家目前的状况来看，要等到那一天，已经不知道是猴年马月了。

人生难得、死亡无常。汉地居士很多都对密法非常有信心，但对密法的很多概念却一窍不通，我认为这样很可惜，所以我还是决定首先给大家大致介绍一下概况。至于具体的修法，要等有一天出离心、菩提心生起来以后，我们就可以讲一些生起次第，以及圆满次第里面的无相圆满次第修法，也即属于大手印、大圆满之类的修法。因为有相圆满次第是气脉明点的修法，这个修起来很复杂，我们现在一般都不修，一般是修无相圆满次第。当然，你们不能就此认为，我已经听了密法了，加行的阶段已经过了，不需要修加行了。

如果不修加行，菩提心与出离心不够的话，讲这些没有什么用处，反而会对你们有一些负面作用。譬如说，如果只是给你们说，密法非常深奥、非常了不起，你们快快修加行，加行修好以后，就可以修大圆满，这样大家就有一个很强烈的期盼，就会很想修密法，然后也会抓紧时间修加行。否则，如果不按照程序，在讲五加行修法的同时，也把密宗的所有修法全部一下子讲完了，你们也听得似懂非懂的，那样你们会觉得：啊！原来也不过如此！既不会感觉到什么，也不会获得什么，以后也没有什么期望，没有什么盼头了，这样就有可能会失去修加行的动力，所以我想，我们很多人都需要从零开始，先修菩提心和出离心，还没有修加行的人，一定要修加行，一步一步地学，踏踏实实地修，这个相当重要，如果不修加行，我们永远都不会有什么结果。

过去在数量上修过一次五加行的人，也要再次地修。修的时候主要强调菩提心的修法、金刚萨埵的修法与上师瑜伽的修法。根本没有修过的人，就要从外加行的人生难得开始好好地修，这些加行修完以后再去修密法，肯定可以证悟。

密宗无论在家人、出家人都可以修，只是出家人的时间多一些，不需要处理很多事情。当然，如果自己任意散乱、懒惰，那出家人和在家人都一样。

大圆满的唯一证悟方法，就是对大圆满与金刚上师的信心，麦彭仁波切的《八大法行释》里面也说：此法不依靠任何其他条件，唯一就是对密法和金刚上师的信心。意思是说，在所有的条件当中，最关键、最主要的条件是这两个，但只有信心而不修加行、不发菩提心是不行的，一定要好好修行。

经常有人说自己修行的时候杂念很多、很困、很累等等。这些没有太大问题，刚刚开始修行的人没有一个不是这样。俗话说得好，万事开头难。佛法也不例外，只要自己能够坚持，就会越来越轻松，越来越顺利。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 密宗概要(二)

三、细说密宗的正世俗谛——万法皆为佛的坛城

(一)论点

凡夫所看到的所有现象，都是心的显现，这与真相唯识宗的观点是一样的，也与假相唯识宗不承认外境是心，而认为外境与心的能力分不开，是心创造的一种幻象、幻觉的观点也不矛盾。无论外境是心的现象也好，是心创造的幻象也好，反正离不开心，倘若心不存在，外境就没有办法成立。

换言之，我们看到的所有东西，都不是外在的，而是我们眼识的感受；耳朵听到的所有东西，都是耳识的感受；同样，鼻、舌、身所感觉到的香、味、触，都是我们自己的感知，除了心的感知以外，外面没有一个真正的世界。

这个问题，也是唯识宗和经部争论的焦点，唯识宗认为：除了我们的感知以外，不可能存在什么外面的世界，就象梦境中的一切都不存在，都是我们的幻觉一样，现实生活同样也是我们的感知，因为梦境与现实的习气和因缘有点不一样，现实生活中的习气种子比较稳定，所以感受到的外境不像梦境那么虚幻。现实与梦境之间的差别，只是阿赖耶识上的种子是否稳定的差别，除此以外，二者完全一致。经部和一切有部却认为：只有外境(物质)存在，才能解释这个世界的一切现象。

他们共同认为，当物质的形象在我们心里显现的时候，我们认为自己正在分析外界的东西，事实上，谁也不可能分析任何外界的东西，因为它们和我们的心没有任何关系。譬如说，两个人在分析、探讨物质本性，一个人说“所有的物质是无常”，另一个人说“所有的物质是永恒不灭”的时候，实际上他们谁也无法改变物质的本性。但在现实生活中，我们却需要有这样的错觉，如果没有这样的错觉，我们就没有办法去思维、分析、探讨任何事情。

显宗的《现观庄严论》、《经庄严论》等经论中都讲过，当我们的心慢慢清净，并最后变成智慧的时候，所有的现象都会变成智慧的现象；密宗认为，在我们的感知尚未转变的时候，它的本质、本性也是佛的智慧。这跟达摩祖师的《悟性论》中所说的：“众生与菩提，亦如冰与水。”是一回事。

譬如说，我们一般认为，眼识、意识以及阿赖耶识等八识，眼根、耳根等诸根，眼睛看到的色法，耳朵听见的声音，以及从色蕴到最后的识蕴等五蕴，还有过去、现在、未来与不确定时等等，都是组成人的一部分，像组成机器的零件一样，除了这些成分以外，没有人的存在，这些都叫做我，我执执着的对境，也就是这些。密宗认为，当我们断除一切烦恼而成佛的时候，它们或者它们在当下的本来面目，就是一百尊忿怒金刚和寂静本尊的坛城。

我们一般认为，有些佛菩萨在东方，有些佛菩萨在西方，无论在哪个方向，都存在于很远很远的另一个世界，另一个佛刹，药师佛跟阿弥陀佛没有什么关系，阿弥陀佛住在极乐世界，药师佛住在东方净琉璃国，一个在东方，一个在西方，相隔十万八千里，与我们就更没有关系了。

密宗告诉我们，在一百尊忿怒和寂静本尊里面，包含了密宗的所有根本本尊。而这一百尊本尊，实际上就是我们自己的本心，当一个人成就的时候，他的本心就是这样。当然，这并不是说所有的佛像像组成机器的零件一样，都是我们的一部分，但如果详细思维就会明白，我们的眼睛看到的所有景象，都是我们自己的眼识，实际上也就是我们自己的一部分。

无论密宗哪个经典讲的也基本上一样，仅仅有一些细节上的差别而已。从表面上看百尊坛城，文殊菩萨不是观世音菩萨，观世音菩萨也不是文殊菩萨，但实际上这种观点在显宗里面都说不过去。显宗认为，在超越八地的时候，经常会出现一些不可思议的境界——文殊菩萨所造的善根，也就是普贤菩萨的善根；普贤菩萨所造的善根，也就是观音菩萨的善根，八大菩萨中任何一位所造的善根都是共同的，因为八地的时候已经断除了我执，虽然还没有成佛，还没有完全打破我执，但已经没有什么东西可以分开，即将融入一体，就像本来一体的东西被人为分开，当分开的隔断去掉之后，这个东西又变成一体一样，凡夫都认为，我就是我，我不是他，如果有一百个人，则这一百个人都是单独的人。这些想法的来源，就是我执，当我执消灭的时候，所有的人都会变成一体。

既然显宗都有这样的说法，那密宗就更进一步了。密宗认为，一百本尊表面上看起来是不同的佛菩萨，菩萨与佛的境界也有区别，但实际上却是一味一体的，都是我们自己的眼识。眼识当

中产生的不同形象，使我们产生了这是一尊佛，那是另一尊佛的执着，但这些都是我们的错误。实际上，无论寂静本尊还是忿怒本尊，全都存在于我们自己的心中。它们最原始的本性，是如来藏光明空性，就像物理学讲的带放射性的离子可以放射出波、光等等一样，在没有证悟的时候，世界都是不清净的现象；在中阴身——气脉明点收缩，全部溶入到如来藏原始光明的时候，成佛以后，或生起次第与托噶修到一定程度的四种情况下，都可以显现出佛的坛城的景象，因为这些都是本来就存在的，是心的本性——光明如来藏释放出来的一种现象。

(二)部分证据

有很多的证据可以证明这一点，第一个证据是我们死的时候——哪怕从来没有修过生起次第，从来没有听过密法的人，在临死的那一瞬间，也会看到与百尊坛城完全一样的现象。

为什么活着的时候不修行就看不见，死的时候不修行也看得见呢？

因为，从一个生命的投胎到死亡，是一轮生命的历程，在第一轮生命与第二轮生命之间，有一个回归的时机。就像地球、月球、银河系乃至整个宇宙在过了几万年、几亿年的周期以后的回归一样。回归的时候，所有运动的东西会回到源头——眼、耳、鼻、舌、身识等所有以前释放出来的东西，全都会往里收缩。眼、耳、鼻、舌识收缩到意识，意识融入阿赖耶识，阿赖耶识收缩到阿赖耶，阿赖耶在一个短短的瞬间当中也不存在了、间断了，就像天空中乌云消散、蓝天毕现一般。此时此刻，我们现在看到的这些图像就会显现出来。

第二个证据，就是在修大圆满的托噶修法的时候，即使根本不去观想任何东西，只是在光明的境界中安住以后，就会看到这些佛的坛城。

这些是密宗的世俗谛，故而也叫做不了义幻化网。最终的境界，还要超越这个层次，到达真正的原始状态——如来藏光明。在如来藏光明当中，就没有白、黄、红、绿等颜色，也不会有什么有鼻子、有眼的佛像等等了，那种境界，才是了义的幻化网——心的本性光明如来藏。

(三)寂静本尊坛城

寂静本尊坛城，中间是一对主尊，然后东、南、西、北方各有一对主尊，总共有五对主尊，称为五部佛父佛母，然后是十六尊菩萨，六尊导师，守门的四对忿怒金刚，再加上普贤如来佛父佛母，一共是四十二位本尊。

1、普贤如来佛父佛母

普贤如来佛父，也即如来藏的光明；普贤王如来佛母，是如来藏的空性，普贤如来佛父佛母，是所有坛城的本体。就像做装饰的纯金，尽管做出的装饰各种各样，但都离不开纯金的本质，忿怒和寂静的本质，就是心的本性空性光明——普贤王如来佛父佛母。坛城里面的一切，都是普贤王如来佛父佛母的显现，所以他不会单独显现，如果想观想，可以观想在主尊的心口。

2、五部佛

首先，五蕴当中的识蕴——眼识、耳识、鼻识、阿赖耶识等等，是构成人我的主要部分，属于精神的层面。当识蕴清净的时候，显现为毗卢遮那佛，密宗翻译为大日如来(梵文Vairocanabuddha)。毗卢遮那佛父佛母以及所在的坛城显现为蓝色，代表佛的身、口、意、功德、事业当中的意也即智慧，故属于佛的意部。

本来如来藏只是一个总称，可以分成佛的五种智慧。大日如来的本体，是佛的五种智慧当中的法界体性智。

毗卢遮那佛的佛母，叫做空自在母。空就是天空的意思，也即我们现在看到的这些空间(五大当中的空大)。成佛的时候，空间的本性就是空自在母。

本尊的颜色，并不是一种表示，而是真正会看到的。在中阴身的时候，或者托噶修得很好的时候，最后看到的毗卢遮那佛父佛母的颜色就是蓝色，其他本尊的颜色也与我们今天所讲的一致。

在中阴身的时候，会出现毗卢遮那佛父佛母。当本尊佛父佛母出现的时候，从本尊佛父佛母的心口会发出像激光一样非常强烈的蓝光，光的每一段上面还有像我们吃饭的碗倒扣起来样子的光点，同时在旁边还会发出一个灰蒙蒙的白光，那是属于轮回天道的光。

每一个本尊出来的时候，都会出现两种不同的光，此处就不一一介绍了。我们务必要知道，跟本尊主体颜色一样的强光，是佛陀的智悲光，是来迎接我们的，那个时候一定不能害怕，而要祈祷本尊，但因为众生的业障很深重，一般会自然而然地对强光产生很大的恐惧感。本来没有理由恐怖，但就是不想看，一看到这个光就情不自禁地想躲避，有些人甚至会吓得晕过去；由于阿赖耶识当中的轮回习气很浓厚，一看到灰蒙蒙的光，马上就会生起欢喜心，急急忙忙地奔着灰蒙蒙的光而去，从而投入天道等轮回六道，开始了第二轮的生命旅程。

有修行的人在这个时候，就能知道这个蓝光是心的本性的现象，是毗卢遮那佛的智悲光，再加上虔诚真切的祈祷，证悟的人就能安住在这个境界当中，并一下子化光融入到佛的心口，从而成就佛果——这就是中阴身的成佛。

我们必须要知道，这个蓝色的佛不是别的东西，就是我们眼识、耳识、鼻识、意识等六识或八

识，它的本性是如来藏，他是从如来藏中释放出来的，与如来藏不可分离的现象，这叫做毗卢遮那佛。

第二个是东方阿閦(chù)佛(阿閦鞞佛、不动佛、金刚萨埵，梵文Aksobhyabuddha)。“阿閦”的意思就是不动，他是五蕴当中的色蕴清净的显现，佛的五种智慧中的大圆镜智。

阿閦佛的右手持金刚杵，左手持金刚铃，佛父佛母以及所在的坛城呈白色，是佛的身部，因为色蕴是构成身体的主要成分。

阿閦佛的佛母，叫做佛眼佛母，她是石头、铁块等固体(也即五大当中的地大)清净以后的显现。

第三个，是南方的宝生佛(梵文Padmasambhavatathāgata)，他是受蕴清净的显现，佛的平等性智。宝生佛的佛母，叫做玛玛各佛母，是液体(也即五大当中的水大)清净的显现。宝生佛佛父佛母以及所在的坛城，都显现为黄色，属于佛的功德部。

第四个，是西方的无量寿佛(无量光佛、阿弥陀佛，梵文Amitabuddha)，他是想蕴清净的显现，五种智慧当中的妙观察智。阿弥陀佛的佛母，叫做白衣母，实际它没有穿白色的衣服，只是叫白衣母而已，她是火和热量(也即五大当中的火大)清净的显现。阿弥陀佛佛父佛母以及所在的坛城，都显现为红色，为佛的语部。

最后一个，叫做北方不空成就佛(梵文Amoghasiddhi)，是佛的五种智慧当中的成所作智，也是行蕴清净的显现。不空成就佛的佛母，叫做誓度母，她是外界的风与人体的气(也即五大当中的风大)清净时候的显现。不空成就佛父佛母以及所在的坛城，都显现为绿色，属于佛的事业部。

佛经里面经常提到“境和有境”，或者“所取和能取”。凡是眼根等根和眼识等识，就叫做有境或能取；色、声等外在的东西，叫做境或者所取。譬如说，眼睛看到的物体，叫做境、外境、对境、所取；而眼识本身，则称为有境和能取。

所有外在的对境，其自性都是佛母；所有内在的有境，其自性都是佛父。五部佛，是五蕴清净的现象；五部佛母，是五大清净的现象。所有本尊的源头，就是如来藏。

3、十六大菩萨

上面是从总体方面讲的，还没有更细致地分类。譬如说，五蕴当中的识蕴，实际上包含了眼识、耳识、鼻识、舌识，下面进一步分别说明以上四者的清净显现。

眼识清净的时候，显现成地藏王菩萨；耳识清净的时候，显现成金刚手菩萨；鼻识清净的时候，显现为虚空藏菩萨；舌识清净的时候，显现为观世音菩萨，这四位菩萨，叫做内四菩萨。

眼识的对境——色法的清净显现，是嬉女；声音清净的时候，显现为鬘女；香清净的时候，显现为歌女(此处耳识和鼻识的对境鬘女和歌女有点错乱，是因为有别的意义)；味道清净的时候，显现为舞女。

再下面，是眼、耳、鼻、舌四根。眼根是眼球里面的一种使它可以看到东西的特殊结构。因为耳朵的构造和眼球不一样，所以它看不见任何色法。眼根清净的时候，显现为弥勒菩萨；耳根清净的时候，显现为除盖障菩萨；鼻根清净的时候，显现为普贤菩萨；舌根清净的时候，显现为文殊菩萨。以上四尊菩萨，称为外四菩萨。因为前面的菩萨都是内在识的显现，所以叫做“内”；外在物质方面的显现，就叫做“外”。

四个外菩萨的对境，是按时间来区分的(佛眼能照见过去和未来这一点，也是显密公认的)：眼根的对境，是四时当中的过去，当过去时清净的时候，显现为供养香女；现在清净的时候，显现为花女；未来清净的时候，显现为灯女；不定时，也即耳根的对境，它清净的时候，显现为涂香女，这样内外八大菩萨加上菩萨母，总共有十六位菩萨。

4、六道导师

接下来，是六道轮回的导师。显宗只提到一尊导师，就是释迦牟尼佛，但密宗，尤其是宁玛巴的续部，就讲了六个导师：度化天界的天人导师，手里拿着一把琵琶，因为天人喜欢这些欲乐，为了度化这些众生，所以他手里带着一个这样的乐器。天界导师是六毒里面的傲慢心清净的显现。

为什么慢心清净以后，会显现为天界的导师呢？任何凡夫都是这样，只要在一个群体里面显得比较出众、优越，立即就会生起慢心，觉得自己很了不起。因为天人的身体、环境、寿命等等都比其它众生特别，所以他们的傲慢心比较重。

第二个导师，是阿修罗的导师，他是嫉妒心清净的显现。阿修罗的嫉妒心非常强，尽管他的寿命、环境和受用和天人差不多，但毕竟还是有一定的距离，他们始终都想不通，所以经常跟天界作战。因为阿修罗喜欢战争、武器，所以阿修罗的导师右手拿着一把剑，左手持着古代军人穿的铠甲。

此处我们要学一个词——不除而净，或者是不断而净。这个字的意思，在密宗里面很重要。比

如说，小乘佛教或者大乘显宗认为，烦恼一定要断除，烦恼断除了以后，才能够清净，所以叫断除而净，但密宗认为，在没有证悟的时候，烦恼是不清净的，但如果具备了证悟的智慧，烦恼根本不需要断除，不是你证悟了烦恼才清净，而是烦恼本来就是清净的，实际上也不存在什么可以断除的，一切都是清净的，所以叫做不除而净。

其实，这个观点禅宗里也提到过，达摩祖师的《血脉论》中说："若见性即是佛，不见性即是众生。"其所要表达的，也就是这个意思。

但我们不能误解，认为密宗不需要断除烦恼，有贪心、有嗔恨心都没有问题。不要说其它的修法，连不净观的修法密宗行者都会修持，对有些烦恼特别重的密宗修行人来说，如果其它修法不管用或不净观比较实用的话，密宗是允许借鉴的，但这是其他宗派的修法，不是密宗自己的正式修法。
　　慢心不除而净，显现为天界的导师；嫉妒心不除而净，显现为阿修罗的导师。

第三个，是人间的导师释迦牟尼佛。我们都知道，在六毒烦恼中，人类最强烈的，就是贪心——贪得无厌，所以人的导师，是贪心不除而净的显现。

本来在佛的自境当中的菩萨和佛，不会有境界上的高低，但在表面上看，寂静本尊里面的十个主尊，是呈金刚跏趺的坐式，以表示他们已经成就到最究竟的境界。菩萨是半盘的坐式，表示他们还没有究竟成佛，不是所有的事情都完成了。平时我们看到的释迦牟尼佛像都是坐着的，而这里的六道导师却是站立的。为什么呢？因为导师才是真正化身到人间、地狱等处去度化众生的，所以无暇安坐。

第四个，是旁生的导师，他是无明不除而净的显现，因为畜生很愚蠢，所以他手里拿着经函，表示以智慧扫除无明。

第五个，是饿鬼道的导师，他是吝啬心——舍不得吃、舍不得穿、舍不得布施、舍不得供养，佛教里面也叫做悭吝——不除而净的显现。他手里拿着一个装珠宝的容器，表示断除饿鬼道的饥渴烦恼。

第六个，是地狱道的导师，他是嗔恨心不除而净的显现。右手是一把火，左手是水，分别表示驱除地狱的寒冷和炎热。
　　慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 密宗概要(三)
　　4、八尊守门忿怒

在寂静坛城当中，也有八尊忿怒。只是因为其中的本尊绝大多数是寂静本尊，所以仍然叫寂静坛城。

为什么寂静坛城当中有忿怒呢？最完整的密宗坛城，叫做三座坛城。"座"的意思，是指大家聚集在一起、坐在一起的意思。所谓"三座"，第一座，是五蕴不除而净显现的五部佛佛父佛母；第二座，是眼识、眼根、色法等十二处不除而净显现的十六尊菩萨和菩萨女；第三座，是身根、身识、身触与外界不除而净的四对忿怒金刚和金刚母。

这八尊忿怒金刚，分别站在东、南、西、北四个坛城的门口，相当于坛城的守卫。忿怒的意思，是指消灭执着很厉害，不是普通世间人的忿怒。之所以显现为忿怒，就象征着不能有执着，要用忿怒来息灭、断除执着。

密法里有些时候说不除而净，有些时候说断除，其实都是表面上断除，实际上不除而净，不能理解错了。
　　守门忿怒的第一对，是守护东门坛城的尊胜忿怒和金刚钩母。

尊胜手里拿的是一根木棍，木棍上端有一个人头装饰，象征降服四魔当中的死魔——死魔不除而净，因为他已经成佛了，所以不会有死亡。

四个守门忿怒本尊的佛母，分别是金刚钩母、金刚羂母、金刚链母与金刚铃母，分别象征慈、悲、喜、舍四无量心，与六度、四摄当中的四摄——布施、爱语、利行、同事，钩、羂、链、铃都表示永远不舍弃众生、摄受众生的意思。

镇守南门的忿怒，叫做阎罗敌与金刚羂母。阎罗敌身上的装饰跟尊胜忿怒一样，手里拿的法器，是一根上端有一个交杵金刚——两个金刚杵交叉在一起的木棍，象征断除天子魔，或天子魔不除而净。

金刚羂母手里拿的是一条羂。所谓羂，也即套在牛、马等动物脖子上的绳索，象征慈悲喜舍里面的悲，与四摄里面的爱语。

镇守坛城西门的，叫马头忿怒，马头忿怒的佛母，叫做金刚链母。马头明王手里拿着一根铁链，象征降伏烦恼魔；金刚链母手里拿着的，也是一根铁链，象征慈悲喜舍的喜，和四摄里面的利行。

守护坛城北门的，是甘露旋金刚与金刚铃母。甘露旋金刚手里带着的，是一根上端有交杵金刚的棍子，象征降伏蕴魔，或蕴魔不除而净。佛母手里是金刚铃，象征慈悲喜舍里面的舍，与四摄里面的同事。

我们要知道，身体的身根，是指身体的不同地方能感觉到痛苦、快乐、柔软、坚硬等感受的主要部分，头发和指甲没有感受，所以不是身根。

身根，身根的所接触物，感受外境的身识三者结合的时候，能够感觉到外境粗糙、细滑等等特殊触觉，《俱舍论》里叫做触。

身根、外境、身识、触四者，分别是刚才的四个忿怒本尊。触清净的时候，显现为甘露旋；身根清净的时候，显现为马头明王；外界的对境清净的时候，显现为尊胜明王；身识清净的时候，显现为阎罗敌。

为什么有忿怒金刚的显现呢？一方面，从度化众生的方便法门来说，众生的根基千差万别，有些众生需要用寂静的方式来度化，就像释迦牟尼佛转三次*轮所度化的无数众生一样；而有些众生因为前世福报非常大，却没有菩提心，更没有好好回向，发了一些邪恶的愿，这样来世就会变成世间的魔王、魔鬼，他们的神通、势力等各方面都远远超过了普通的天人、鬼神。要度化这样的众生，采用寂静的方式就比较难，所以要显现更凶猛的形象。

一般来说，两个灌顶、戒律等各方面条件都一样的人同时修生起次第，一个修忿怒本尊，一个修寂静本尊，则修寂静本尊的人有可能会出现一些障碍，这不是因为他修了寂静本尊才出现的障碍，而是本来就有，只是寂静本尊遣除障碍的能力有限，所以会显现出来；而修忿怒金刚的人成就会快一些，因为忿怒金刚本来就擅长于降伏魔障，所以障碍会少一点。这就是忿怒金刚的优点。我们修生起次第的时候，如果一个修法修七、八天，则前期五、六天修的都是寂静本尊，最后一天转为忿怒金刚来修。

最开始的时候，密宗在印度是非常保密的。传播到西藏的早期也是一样，根本不公开，只是修行人自己修，因为那个时候很多人还不能理解，所以很保密，后来大家都知道其中没有什么不好的东西，只是佛度化众生的一些方便而已，所以就接受了。虽然通过科学技术，现在汉地到处流传着各式各样的密宗图片，但真正了解密法的人，却是凤毛麟角。

忿怒金刚的外表看起来很恐怖、很粗暴、很凶恶，但这种凶恶的真正意义，不是针对任何众生，而是针对烦恼、执着，不是要降伏别的东西，而是要降伏烦恼。其表面意义，是表示度化寂静本尊度化不了的伤害众生的魔鬼。

其实，忿怒金刚是另外一个方式的大悲和智慧，它像是一种语言或符号,每一句都象征着佛的慈悲和智慧。我们要看他的内在意义，不要在意其外表，就像别人用手指头给你指示月亮的时候，你要看月亮而不要看手指头一样。

作为学密的人，我们应该懂得本尊身上每一个细节的内在含义：

1、一般的佛菩萨背后，有一圈光芒，看起来很舒服，让人很生信心，但忿怒金刚的背后却不是光芒，而是火焰，象征证悟空性的智慧——以证悟空性的智慧摧毁三界轮回，烧掉六道众生的烦恼和痛苦；

2、忿怒金刚的头发，都是立起来的，象征所有轮回的不清净现象都与涅盘或者佛的坛城不可分离，在法界当中都是清净的；

3、本尊头上的五个骷髅人头，象征以下三种意义：第一个意思，与寂静本尊头上的五佛冠一样，象征五部佛；第二个意义，表示五毒烦恼不除而净；第三个意义，代表五部佛的五种智慧。

为什么是干的骷髅呢？因为证悟空性的智慧像烈火一样所向无敌，借以象征忿怒金刚所拥有的证悟空性的热量、温度或者能量；

4、三只眼睛象征照见过去、未来、现在三时；

5、大象皮上衣，象征佛的十力，大象虽然身体庞大，头脑笨重，但智慧却与身体反差极大，显得比较笨，故象征无明不除而净，或者以十力断除无明；

6、虎皮的裙子，象征嗔恨心不除而净；

7、不穿其它衣服，象征如来藏或心的本性没有任何障碍。

本尊手里的法器，不一定完全不变，由于修法的关系，有些时候法器还是会有变化。我们现在是根据一本书的内容，而不是汇集所有续部的不同说法讲的。在不同的续部当中，本尊手里拿的法器或东西也会有所不同，但续部里面解释得非常清楚，这不会有问题和矛盾，因为总的来说，这些都是一个人内外身体和精神全部的清净显现。虽然身体和精神的哪个部分显现为哪一个本尊有固定的对应，但如果将其中的某些本尊调换，也不是矛盾的，因为所有本尊都是一体的，都是佛的坛城。

五部佛佛父佛母，一共有十尊，加上十六尊菩萨、六尊导师、八尊忿怒金刚，与普贤王如来佛

父佛母，一共是四十二位寂静坛城的本尊。

本来只有四十位，另外两位是普贤王如来佛父佛母。普贤王如来佛父佛母不像其他的本尊，身上没有什么装饰和衣物，因为他象征法身，法身是无相的，普贤王如来象征如来藏的光明，普贤王佛母象征如来藏的空性，前面的四十位本尊都是光明和空性的不同形式，普贤王如来佛父佛母，是四十位本尊的本体。

以上介绍了四十二位寂静本尊的坛城。我们要知道，在我们自己的身体上，原本就具备四十二尊寂静坛城本尊，只是我们现在无法看到而已。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 密宗概要(四)

(四)忿怒坛城

1、总摄

寂静坛城的每一位本尊，都和显宗的佛菩萨一样，慈眉善目、相貌端庄，谁都能接受。一般人也认为，佛菩萨理当如此，但忿怒坛城却不一样，如果不知道它所象征的意义，很多人就不能理解，会产生疑惑甚至邪见，继而就是诽谤。

我们一定要知道一个关键问题，无论慈祥的面孔也好，恐怖的面孔也罢，都只是度化众生的不同显现、不同形式而已，实际上二者的本体都是一样的。

如果忿怒本尊不是佛菩萨，寂静本尊也不会是佛菩萨。如果承认寂静本尊是佛菩萨，就要承认忿怒本尊同样也是佛菩萨，因为他们的本质都是一体的，任何显现都是佛智的现象。

首先，位于坛城中间的忿怒金刚，是整个坛城的主尊大胜嘿如伽，也叫吉祥嘿如伽。“嘿如伽”是梵文音译，意思就是饮血，下面所有嘿如伽的意思都是这样。很多嘿如伽与佛母的一只手里是天灵盖，里面都装着血。当然，这不可能是真正的一个人的头盖骨里装满血，然后真正去喝，这些都是佛智的显现，只不过表面现象是这样罢了。

为什么要这样呢？因为密宗续部认为，红色象征众生对轮回的贪心。饮血的意思，就是把所有众生的贪心喝掉——断掉。

大胜嘿如伽佛父佛母，实际上就是寂静坛城中普贤王如来佛父佛母的忿怒相。不过，大胜嘿如伽佛父佛母不属于五十八位忿怒本尊当中。

大胜嘿如伽佛父，象征如来藏的光明部分，所有坛城的内容，都是他不同形式的显现，实际上都没有离开大胜嘿如伽。大胜嘿如伽就像纯金，其它的嘿如伽就像纯金做的首饰，只是不同的形式而已，实际上本质就是大胜嘿如伽；大胜嘿如伽佛母，叫桌德嚎日玛，象征如来藏的空性部分，所有的坛城，也都离不开法界或者空性，都是空性的不同形式。

这里所说的“嘿如伽”、“桌德嚎日玛”等等都不是藏文，而是梵音。“桌德”的意思是忿怒；“嚎日玛”的意思是自在母。以下的“嘿如伽”和“桌德嚎日玛”都是这样，他们都是嘿如伽佛父佛母的各种显现。

首先，我们可以了解一下嘿如伽身上的衣服、装饰分别象征着什么。

(1)很多嘿如伽都有翅膀，翅膀代表智慧和方便。无论是飞机，还是任何一种飞禽，能在天空飞行的物体，往往离不开一对翅膀。其中一个翅膀不存在，就飞不起来。这说明，如果想成佛，就一定要有证悟空性的智慧与大悲的方便，只有智慧方便双运，才能够成佛。

菩提心、大悲心以及六度中除了智慧以外的其他五度都是方便。一方面，仅有智慧而不具方便不能成佛；另一方面，光是有方便，比如布施、持戒、忍辱都非常圆满，唯独缺乏了一个智慧，也同样不能成佛。

(2)忿怒本尊有三幅面孔，分别象征佛的身、口、意。右边白色的面孔象征佛身，中间的象征佛意，左边红色的象征佛语。

(3)六只手臂象征六度，虽然成佛以后已经是无学道，不需要修六度，但在过去还没有成佛时候，诸佛的六度都会很圆满、很完整地具备。

(4)四只脚象征四摄，尽管忿怒本尊的手和脚还有其他的意义，但我们一般可以这样理解。

(5)忿怒本尊还带着湿人头的项链，有五十个人头，象征五十一个心所不除而净。《大乘阿毗达摩》认为，五蕴的行蕴当中包含了心所，心所就是我们的不同念头，主要有五十一种。本来每个人都有成千上万个念头，不止五十一种，但在凡夫心中，经常会出现这五十一种念头，让我们流转轮回的主要因素，也是这五十一种心所。这五十一种心所不除而净的时候，就显现为人头项链，其所表达的意思是，五十一种心所根本不需要放弃，一旦证悟，它就是我们的装饰——佛的智慧。

小乘认为：这些心所都是有漏法，其中一部分属于烦恼，一部分属于不善，凡是有漏的东西，都是解脱的障碍。一定要以证悟人无我的智慧断除有漏的心所，继而成为阿罗汉。

大乘显宗认为：第一，要通过证悟人无我和法无我的智慧去断除这些心所；第二，如果既有证悟空性的智慧，还有菩提心，就不需要像小乘一样去断除，而可以把这些念头转为道用。

密宗认为：所有心所既不需要断除，也不需要转换，本来就不存在什么要转换的东西，当我们证悟的时候，一切本来就是清净，本来就是智慧。

(6)在忿怒本尊的左脚和右脚下面，分别踩着一个人，这是什么意思呢？四只脚一般象征四摄，但其中的左脚又象征智慧，右脚象征方便，右脚下面踩着一个男人，象征断见与有境执。《现观庄严论》认为，境执是对外界、外境的执着；有境执是对内心的执着。断见为什么被踩在右腿下呢？因为所谓的断见，就是把空性理解为什么也没有的观点。断见的对治方法，就是方便。方便属于现象，现象与断见是矛盾、对立的，如果承认现象，就不会有断见。右腿踩着男人，也即以方便压住断见。

左腿下面的女人，是象征常见和境执，断除境执与常见的对治，是证悟空性的智慧。左腿踩住女人，就象征以智慧压服常见和境执。

所以，这并不是说忿怒金刚没有慈悲心，故而很残忍地把众生压在脚底下踩死。实际上，显宗也会承认以方便压住断见和有境执，以智慧压服常见和境执，只是表达的方法不一样而已。

(7)四颗很锋利的犬齿，象征断除湿生、卵生、胎生、化生等四生。

(8)身上的蛇形装饰——白蛇、绿蛇等等，象征三毒里的嗔心不除而净。本来，蛇是嗔恨心很强的一种动物。依照密宗的观点，嗔心既不需要像小乘那样去断除，也不必按照大乘显宗的方法去转换，嗔恨心本来就是佛的清净智慧。

(9)佛母身上的豹皮裙子象征大乐，大乐实际上就是大光明——如来藏的光明。另外还象征度化众生的事业无碍。

(10)手里的五股金刚杵象征佛的五种智慧；

(11)卡章噶，是梵文的音译。它上面有三个叉子样的尖头，中间有三个人头，这些三的数字都象征贪嗔痴三毒不除而净；

(12)天灵盖象征无相或无念的智慧和大乐。

2、忿怒五部佛

第一尊，是布达嘿如伽佛父佛母，汉文的佛陀，是梵文“布达”的音译。布达嘿如伽也即佛陀嘿如伽。寂静本尊中的大日如来或毗卢遮那佛父佛母，在忿怒坛城中，为五部佛的主尊，位于中方的大胜嘿如伽的前面。

唐卡是这样画的，观想的时候我们也可以这样观想：中间是忿怒坛城主尊大胜嘿如伽，然后分别与寂静坛城的五部佛相对应——布达嘿如伽位于大胜嘿如伽的前方；其后是东方的班杂尔(金刚)嘿如伽和班杂尔(金刚)桌德嚎日玛，为阿閦佛(金刚萨埵)佛父佛母的忿怒相；南方的嘫呐嘿如伽与嘫呐桌德嚎日玛，为宝生佛父佛母的忿怒相。嘫呐也是梵文的音译，即宝生的意思；在坛城的西方，为班玛嘿如伽和班玛桌德嚎日玛，为寂静坛城无量寿(阿弥陀佛)佛父佛母的忿怒相，实际他们都是一体的，是一尊佛的两个不同面孔。就像一个人平时不生气的时候与生气以后的不同表情一样；最后位于北方的，是羯磨嘿如伽和羯磨桌德嚎日玛，羯磨嘿如伽象征佛的事业，所以身体跟寂静坛城的不空成就佛一样是兰色的。

除了不属于五十八尊的总主尊大胜嘿如伽佛父佛母以外，在寂静坛城中，五尊嘿如伽和五尊桌德嚎日玛就是五部佛。

3、八处母

接下来的佛母，叫作八处母。此处所谓的“处”，是指小乘《俱舍论》和大乘《阿毗达摩》里面讲的十二处。十二处当中的意处，是指精神。精神可以分为八识——眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识，八尊佛母也即八识清净时候的忿怒显现，也可以说是八识的本性。在寂静坛城中，八识中的前几识会显现为内菩萨。

这些佛母不但看起来面孔很凶恶，手里拿的东西也很恐怖，但只要懂得了其中的内在含义，我们就不但不会害怕，而且还会生起欢喜心。

八处母当中的第一位，是表示眼识清净的古日玛。古日玛右手拿着一根木棒，木棒上端是一具人皮，象征无分别念的智慧，因为在人死以后，人皮已经没有灵魂、没有念头了；左手拿着装满鲜血的天灵盖，象征对轮回的贪欲心不除而净。

第二位足日玛，是耳识的本体，也即耳识清净的显现。她手里的弓和箭，象征智慧和方便双运；

第三位是扎磨哈，是鼻识清净的显现，她手里拿着摩羯——我们在《动物世界》等任何一个介绍动物的资料里面，都不会看到它的踪影和痕迹，因为它是古代的一种动物。摩羯是梵文的音译，佛经里面经常会出现这个名字。它是一种海洋动物，这个动物很有力量，不会放过任何一个它捕捉到的动物，故而象征不堕两边——不堕常断两边，或者不堕轮回和涅盘两边，安住于

不堕两边的解脱。而凡夫众生就是堕入了轮回；阿罗汉虽然解脱了，但又堕入了涅盘，既不堕轮回又不堕涅盘的，是大乘远离二边的解脱涅盘。扎磨哈手里的法器，也象征引导众生不堕二边。

第四位是贝达嘞，为舌识清净的显现，她的右手拿着一个金刚，象征摧毁所有的杂念与障碍。

第五位是吡嘎斯，她是身识清净的显现。手里拿着一付小孩的肠子。小孩象征凡夫，凡夫都像小孩一样，很无知、很愚蠢，不能自己思维，更不能自己证悟。吃小孩的肠子，象征以慈悲心不舍弃、不放弃凡夫，并引领凡夫众生进入解脱道。当然，在佛的手中，不可能有真正的小孩的肠子。

第六位格玛日，为末那识——我执清净的显现。格玛日手里也是一个金刚，其象征意义基本上与前述一致。

第七位赞达嘞，是意识清净的现象，她右手拿着一颗心脏，左手是一根人肠子做的羂。心脏象征邪见，从尸体里挖出心脏，象征断除众生的邪见。

第八位美夏呢，是阿赖耶识的清净显现。她手里的东西就更可怕了，右手是人头，左手拿着一具没有头的尸体，如果不懂的人看到以后就更容易误会。学密法的人一定要知道这些内涵，否则虽然得到过灌顶，对密法也有信心，但真正看到这些的时候，心里面也许还是会有一点点疑惑。人头象征我执，把人头断掉拿在手里，象征断除所有的我执。

左手的无头尸体，象征无念、无我的智慧，因为在人头断掉以后，尸体是没有意识的，只是一具躯壳，更不会有什么念头。

按照一般的八识顺序，身识之后应该是第六意识，然后是末那识也即我执，最后是阿赖耶识，但此处的顺序有点不一样。

本尊的顺序是不一定的，有些续部的顺序，是从阿赖耶识开始，古日玛就成了阿赖耶识，然后足日玛是烦恼识，这种讲法的理由，是根据八识诞生的顺序来排定的，因为八识——所有心和心所的基础，就是阿赖耶识，阿赖耶识出现以后，意识等其他识才会诞生。

此处的顺序，是按照粗细顺序排定的，眼、耳、鼻、舌、身、意，依次是从最粗大的开始，往后越来越细致，最后的阿赖耶识是最细微的。

顺序怎么样都没有问题，我们不能认为古日玛一定要是眼识，除了眼识以外，其他的识不能是古日玛。因为这些本尊都是一体的，无论是八识，还是色蕴，清净的时候可以是古日玛，也可以是足日玛，一点都不矛盾。

从表面上看，密法的忿怒坛城里充满了恐怖，但在恐怖现象的背后，却充满了智慧，充满了慈悲，其中既没有色情，更没有暴力和嗔恨。

以后我们死的时候，或者是修托嘎的时候，他们肯定也会出现在我们面前，假如那个时候不能认识到那是佛的坛城，更不知道那就是自己心的本性，而以为是什么很凶恶的魔鬼等等，就会吓晕倒，然后又会堕落恶趣，所以认识这些坛城很重要。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 密宗概要(五)

4、八境母

八境母，即八识的对境，也即所缘境的清净显现。

譬如说，眼睛的对境，是我们的眼睛所能看到的物质，佛教用语称之为色；耳识的对境就是声音……

八境母的头都呈动物头形，其中有四种具犬齿的兽类，与四种具翅膀的飞禽。有犬齿的兽类分别是狮子、老虎、狐狸、狼；有翅膀的飞禽分别是秃鹫、黑鹤、乌鸦、猫头鹰。

第一位是桑哈玛(狮面佛母)，手里拿着一具尸体。她是眼识的对境——十二处或者十八界里面的色处和色界，也即我们的肉眼能够看到的有形状、有颜色的物质的清净显现。换句话说，色法的本性，或者色法清净的时候，显现为桑哈玛(狮面佛母)。这也说明，我们眼睛所见的普通物质，都是我们自己的一种幻觉，因为我们有烦恼、有所知障，故而所有的东西都变了形，不是真正的本来面目。色法的真正面目，就是狮面佛母。

在佛的智慧显现和佛的自境当中，不可能有畜牲和尸体，这只是一种象征，就像显宗所说的佛陀三十二相、八十随好一样——每一相好，都有具体的因缘、指代和象征，都不是佛观想了以后才出现，而是自然具备的，其中的每一相好，都表示佛的一种功德——狮面象征着大无畏地制伏对色法的贪执；手中的尸体，象征无念、无我与无我执。

第二位贝支玛(虎面佛母)，是耳识听到的声音的清净显现。声音清净的时候，显现为虎面佛母。她手里没有法器，只是做着双手交叉的十字手印，以象征平等——以平等的手印压伏一切不平等现象。凡夫所看到的一切现象，都是不平等、有执着的。佛的光明和空性境界，就是绝对

平等的境界。虎面象征对声音的贪执无惧无畏而勇敢无碍。

第三位哲拉玛(狐狸面佛母)，是鼻识对境——香味等等的清净显现，她手持一把刀，象征断除邪见。一般而言，忿怒本尊手里的刀、斧头之类的武器，并不是针对任何众生，而是针对烦恼——贪心、嗔心、无明我执等等的。狐狸面象征不恐惧对香味的贪执而具有善巧方便。

第四位嚎呐玛(狼面佛母)，是舌识的对境——酸、甜、苦、辣等味道的清净显现。她的眼睛盯着、手里拿着、嘴里啃着的，又是一具尸体，还是象征断除我执、证悟无我的意思。瞪大眼睛盯着，表示照见轮回与涅盘无二无别。狼面象征不害怕对味道的贪执而具有事业。

第五位是支达玛(鹫面佛母)，身体感受到的触觉本体清净的时候，或者说触的本性为支达玛。她的头呈尸陀林里吃尸体的鹫鸟、秃鹫的头型。手里又是拿着一根肠子，象征执着或者贪嗔痴，放在嘴里吃，象征将所有轮回众生的执着引入无相之境界，或者消除贪嗔痴——贪嗔痴不除而净。

第六位是刚嘎玛(鹤面佛母)，她以黑鹤为头，肩上也有一具人的尸体。“刚嘎”的名字有很多不同的解释，其中比较准确的，是印度尸陀林里吃尸体的一种鸟，属于鹤的一种，学名为黑鹤。刚嘎玛是我执、烦恼识的对境清净的现象，也即我执的本体。

第七个是咔卡玛(鸦面佛母)，咔卡的意思，就是乌鸦。咔卡玛为鸦面鸦头，手里有一柄宝剑，她是第六意识的对境的本体，或第六意识的对境清净时候的显现。象征断除烦恼，或烦恼不除而净。

第八位是和勒玛(猫头鹰面佛母)，手里的法器是金刚杵钩——一边是金刚杵，一边是铁钩，象征以慈悲心不舍众生、摄受众生。她是阿赖耶识对境的本体。

阿赖耶识的对境是指什么呢？唯识宗论典认为，阿赖耶识的对境，是器世界和有情世界的整体。为什么这么说呢？因为，尽管阿赖耶识没有单独的对境，但眼识等所有的识都离不开阿赖耶识，都是阿赖耶识的不同形式，所以，可以说前七识的对境也都是阿赖耶识的对境。器世界和有情世界的整体清净的时候，就显现为和勒玛。

四位具有翅膀的飞禽面母，都是象征不堕二边，轮回和涅盘平等，智慧和方便双运。

5、四守门母

东守门母为金刚钩母，马头马面，右手持铁钩，象征将轮回引入涅盘之大悲心；南守门母为金刚羂母，猪头猪面，右手持金刚羂，象征邪见智慧圆融一味；西守门母为金刚链母，狮头狮面，右手持铁链，象征降伏无明烦恼；北守门母为金刚铃母，蛇头蛇面，右手持金刚铃，象征五毒清净为佛的智慧。左手持盛满鲜血的天灵盖，象征轮回与涅盘双运一体。

6、二十八尊自在母

在东、南、西、北每一尊愤怒本尊嘿如伽的周边，都有六尊佛母，另外每一方还各有一尊守门母，这样一共是二十八尊自在母。

东边的第一尊，是牛面母或牛头母，她是眼根本质的清净现象；第二尊蛇面母，是耳根本质的清净现象，她手里是一朵莲花；第三尊豹面母，是鼻根本质清净的现象，她手里是一付有着三个尖头的法器，象征断除贪嗔痴三毒；第四尊黄鼠狼面母，是舌根本质清净的显现，她手里是一个*轮。在外道的神话故事里，*轮是天人打仗时使用的一种武器。此处象征断除轮回根源；第五尊马熊面母，是身根本质清净的显现，她手里是一支箭，象征断除生老病死之根源——身根；第六尊熊面母，是意识对境法界的清净显现。此处的法界，仅仅是指第六意识的对境，是可以思维、分析与观察的抽象物质。她手里是一根长羂，象征断除生死轮回之相续；最后一尊是布谷鸟面母，也即东门母，她是十八界当中的触界清净的显现。

东七母的主要事业，是息增怀诛中的息业。

南七母的第一尊，为蝙蝠面母，她是十八界当中的声界的清净显现，手持一把小刀，象征断除轮回之根。十八界当中的声界，与十二处当中的声处是一回事，只是分类有点不一样；第二尊是摩羯面母，梵文的发音，为麻若嘎，意即海洋里的动物。我参照的书中说，她是心的本质，也即心清净的显现(此处的心，可能指的是八识当中的烦恼识或意识)。她手里是一个宝瓶，象征满足所有众生的愿望；第三尊是蝎面母，她是阿赖耶识的本质或清净显现，手里拿着一朵莲花，象征清净无垢。

下面是眼、耳、鼻、舌、身的对境——色、声、香等等的本性。

南七母的第四尊，是鹞鹰面母，她是色法本质的清净显现，手里是一个金刚杵，意即令六道三界众生证悟法界，因为法界是无二无别的，而在佛经，尤其是密宗续部中，金刚杵通常也象征无二无别；南七母的第五尊，是狐狸面母，她是声音本质的清净显现，手里拿着一根木棍，象征摧毁烦恼；南七母的第六尊，为虎面母，她是鼻识对境香的本质的清净显现。手持盛满鲜血的天灵盖。鲜血象征对轮回、金钱、名利等等的贪欲心，喝掉鲜血象征摧毁贪欲；南七母的最后一尊，是山羊面母，也即南守门母，她是十八界里面的色界清净的显现，她手里有一条一端是一个金刚，一端是一付铁勾的金刚羂，象征以慈无量心摄受众生，不弃众生。

西七母的第一尊，是鹫面母，她是舌识的对境——味道本质的清净现象。手里拿着一根木棍，

象征摧毁分别念和贪欲心；西七母的第二尊，是马面母，马面母是触的本质的清净显现。马面母手里，是一具小孩的尸体，象征断除所有的分别念和贪欲心；西七母的第三尊，是大鹏金翅鸟面母(简称鹏面母)，鹏面母是意识的对境——法界本质的清净显现，手持一根木棍，意思同前。

请注意，在后面还会出现色、声、香、触等等的显现，此处与后面有所不同的是：此处出现的，是色、声、香、触等等“本质”的显现，后面出现的，是十八界中的“声界、触界”等等的显现。

以上都是外境的清净显现。从下面开始，是眼识、耳识等内在心识的显现。

西七母的第四尊，是狗面母，她是眼识清净的显现，手持金刚杵，象征摧毁轮回或断除轮回。不过，我们不能说眼识就是狗面母，眼识最究竟的本来面目，是如来藏光明，但在如来藏光明和我们现在看到的非常不清净的现象中间，还有一个第三世界，那就是这些清净现象。在这个世界中，眼识显现为狗面母。对其他的本尊，也都应该如此理解。

西七母的第五尊，是戴胜鸟面母，她是耳识清净的显现。手里的弓和箭，分别象征智慧和方便；西七母的第六尊，是鹿面母。她是鼻识清净的显现，手持宝瓶，象征满足众生一切愿望；西七母的最后一位，是狮面母，也即西守门母，狮面母是法界清净的显现，手里拿着一根铁链。

忿怒坛城的四守门母和寂静坛城的四守门母一样，都象征着四摄、四无量心。

北七母的第一尊，是狼面母。她是舌识清净的显现，手里拿着一面旗，象征断除众生的罪业；北七母的第二尊，为雪蛤蚧母，雪蛤蚧也叫雪蛙，是一种可以住在零下30多度的冰天雪地当中的蛙类。雪蛤蚧母是身识清净的显现，手里掌着一盏灯火，象征以智慧之灯遣除众生的无明黑暗；北七母的第三尊，是猪面母，她是第六意识清净的显现，手持一条羂，羂的两端是动物的犬齿，故叫做齿羂，象征所有轮回均束缚于法界，消失于法界，或者所有的轮回与法界、涅盘无二无别。

以上是从眼、耳、鼻、舌、身识到意识的清净显现。

下面又从色开始，但这个时候不是前面讲的色、声、香等等本质的显现，而是十八界当中的色界、声界、香界等等，所以略有差异。

北七母的第四尊，为乌鸦面母，她是色界清净的显现，手里拿着一具小孩尸体，象征一切法之本体为无想、无念、无执着；北七母的第五尊，是大象面母，她是味界清净的显现(声界已经在前面出现过了)，她手里也是一具成人尸体，同样象征无我、清净；北七母的第六尊，是蛇面母，她是香界清净的显现，手里是一条蛇羂——蛇身为羂，两端分别是两个蛇头，象征将嗔恨心引入法界。以前我们也讲过，在所有动物当中，蛇是嗔恨心最严重的动物；北七母的第七尊，也是蛇面母，她也是北门母，是温度、热量(火大)的清净显现，蛇面母左手持交叉金刚，右手持金刚铃，象征慈悲喜舍当中的舍无量心。

北七母代表四种事业当中的诛业。

以上是五十八尊忿怒本尊，如果再加上中间的大胜嘿如伽佛父佛母，就有六十尊，但大胜嘿如伽佛父佛母不属于五十八尊忿怒金刚当中。寂静四十二尊加上忿怒五十八尊，一共是一百尊本尊，这叫做寂怒百尊。

该坛城各方位的布局、颜色和形态，都不是信口胡诌，不是艺术家随心所欲创造出来的，而是光明法界中显现出来的景象的还原。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 密宗概要(六)

(五)关于坛城的遣疑

为什么要显现那么多的佛父和佛母呢？因为在世俗谛中，每个物体都有各自的光明和空性，为了象征不同物质的光明和空性，所以会有各种各样的佛父佛母。佛父佛母双运，象征显空无别，除此之外没有别的意思，密宗里面绝不会有色情与暴力。

我在《乾隆大藏经》中，曾看到过一个双身本尊修法仪轨的片段，虽然只是一个仪轨的片段，但我敢确定那属于内密的修法，是很早以前翻译的。这也说明，汉传佛教中其实也有双身像的传承。无论汉传佛教也好，藏传佛教也好，双身像没有别的意思，就是象征显空无别，所有的佛母都象征空性。

现在有些对密宗一知半解的人经常会误解双身佛像的含义，再加上有些人别有用心的鼓动，便开始大肆诋毁密宗、贬低密宗，这些都是没有意思的。自己不懂也不学还可以理解，但故意作对就太过分了，从因果上来说也有极大过失。其实，只要稍稍研究一点密宗理论，每个人都知道这并不是色情。

在过去，即使外道在辩论之前，首先也会研究对方的论典、见解，一定要把对方的意思搞清楚，然后才会想办法用更有说服力的逻辑去驳倒对方。现在却不是这样，哪怕根本不了解正宗的密宗见解，只是在看了某幅图像之后，因为不明就里，就擅自解释，继而无端攻击，这根本不是什么真正的辩论，而是彻头彻尾的诽谤！如果这样做的是一些别有用心的人，那也许还能达到他们的一些目的；如果这些人是佛教徒的话，那就非常可惜了！诸佛菩萨早就预料到会出现这些情况，所以要求密宗要保密，对没有信心的普通人，最好不要随意宣讲。即使一定要他学

，也需要有一个过程。

(六)坛城的分类

我们这里讲的坛城，是《大幻化网》或《闻解脱》当中所讲的坛城，主要是佛的法、报、化三身当中的报身，里面虽然也有六道轮回的导师，他们算是化身，但实际上还是佛的智慧——佛的自境当中的化身。

报身有两种，一是自境报身；另一种，是其他众生能够看见的他境报身。

所谓自境，是众生断除所有烦恼成佛的时候，在自己的境界中显现出来的佛的坛城，是外面的菩萨或普通众生看不见的境界。

所谓他境，就是在其他众生的世界里都能看到的境界。比如，释迦牟尼佛出世了、转*轮了，虽然当时的佛弟子和释迦牟尼佛不是同一个人，但他们都能看见释迦牟尼佛，这就叫做他境。显宗成佛之前，哪怕八地菩萨所见到的清净现象，都不是自境，而是他境。

在中阴身、成佛以后、修托嘎以及修普通密宗的时候看到的佛的坛城，就是自境的现象。

(七)坛城的位置

人活着的时候，寂静本尊处于心脏部位，忿怒本尊则位于脑部。真正的佛刹也是一样，寂静的刹土在下面，忿怒的刹土在上面；修托噶的时候，中阴身的时候，佛的坛城一般也会这样出现。修生起次第观想的时候，或者修一个比较完整的寂静忿怒共用的坛城的时候也是这样——下面一层观想寂静本尊，上面一层观想忿怒本尊。

所谓“在心脏部位”的意思，并不是说我们的心里装了那么多的佛像，而是因为在人的头顶、喉间、心口等处有脉轮，所有脉轮当中最关键的，是心间的脉轮，因为显现佛的坛城最关键的种子，在心间的脉轮当中。当心间脉轮中的一些明点成熟并发挥作用的时候，就会显现出佛的坛城，贯穿于脉轮当中的中脉，其实就是如来藏空性。人在法界中阴的时候，气逐渐进入心间中脉脉轮当中的明点，人的杂念、意识同样也会跟着气运行——八识全部往里收缩，最后收缩到中脉当中，并与光明融为一体，顷刻之间，原来的障碍荡然无存，自然而然会放射出原本存在的佛的坛城。

尽管《大幻化网》的字面上说过，如来藏位于心口，但实际上如来藏周遍一切法界，不会局限于人的心脏当中，只是这样说、这样观想、这样修而已。

所谓“忿怒本尊位于脑部”的意思，不是说脑袋里真正装了那么多忿怒本尊，头部脉轮出现的忿怒本尊现象，其实也是寂静本尊的投影。

在不观察的时候，表面上似乎是我们的肉眼在看出现在前面空中的佛的坛城，实际上不是，这既不是我们的肉眼看到的，也不是在我们前面出现的外在现象，而是中脉里面的现象，即使眼睛闭上也能看到。

如果仅仅根据密宗的表面文字，来对密宗作出解释、分析和判断，是很不明智的做法。要解释密宗，只有真正有修证的密宗上师们，才是有资格的权威、专家——他们有传承上师的诀窍，有自己的亲修实证，所以他们的解释不会有错。

(八)第三转*轮中的坛城

只有密宗，才真正解释了佛陀第三转*轮的内涵。第三转*轮的一部经中讲到：如果一名画家在等同三千大千世界大小的一块布上，画出世界的万事万物——须弥山、东胜神洲、南瞻部洲、西牛贺洲、北俱卢洲等大小十二洲。另外一个人用神变把它缩小后装进一粒芝麻或者微尘里面，此时虽然它的体积很小，从外面看，就是一粒芝麻大小，但其中却包含了须弥山、十二洲等宇宙的一切。同样地，虽然从外面看，根本看不出凡夫身体具备佛的智慧，但实际上凡夫心中就是装有佛的智慧。显宗不会说是佛的坛城，而只会说是光明——佛的一切功德，但密宗却讲得很具体——五蕴、十二处、十八界分别是什么佛菩萨，每一尊本尊又是怎么构成坛城的——说得清清楚楚。

(九)坛城的本尊数量

这里介绍的，主要是宁玛巴《大幻化网》和《中阴闻解脱教法》当中的坛城，其它密宗坛城的本尊数量则有多有少，几百尊、几千尊都有，但宁玛巴所有续部的根本，就是《大幻化网》。《大幻化网》中，就是讲的一百本尊，另外，《中阴闻解脱》里面讲的也是一百本尊。但无论少也好、多也好，实际上都是佛的智慧显相。

这一百本尊，不是修出来的，而是我们自身本来具备的。从本来清净的角度来说，五蕴、十二处、十八界等表面上看起来虽然不清净，但实际上其本体永远都是佛的坛城。

从离垢清净，也即世俗谛表面现象的角度来讲，通过密宗生起次第的修法，我们现在这样一个不清净的身体，逐渐可以变成清净的佛的坛城。

无论是本来清净还是离垢清净，四十二尊寂静与五十八位忿怒本尊，实际上就是我们自己的五蕴、固体、液体、气体等物质，八识和八识的对境等等，只是因为我们现在有烦恼，所以看不见，当我们证悟的时候，或者是生起次第修得非常好的时候，这一切就会显示出来。

(十)坛城的了义和不了义之分

在《大幻化网》里面，有两种幻化网坛城，第一个是胜义谛的幻化网坛城，第二个是世俗谛的幻化网坛城，或者称为不了义幻化网坛城。我们现在讲的，是世俗谛不究竟的幻化网坛城。最了义、最究竟的幻化网坛城，是五蕴、十二处、十八界，有情世界、器世界等万事万物的本性——如来藏光明。但除了空性和光明以外，万物还有其他两种现象：一个是不清净的现象，另外一个是相对清净的现象。

不清净的现象，就是我们所看到的世界，也是如来藏光明的幻化，是如来藏创造的现象。其原因不是物质本身不清净，而是我们的心不清净。

不清净的现象也分为六种层次：地狱众生看到的，是最不清净的业力现象，其次是饿鬼，再次就是旁生、人类、阿修罗、天人。

上述坛城，是佛的自境当中的坛城，可以说和八地以上的菩萨所看到的坛城基本上相同，但因为他们还有一部分的所知障没有断除，受这些所知障的影响，所以他们看到的坛城和佛自境中的坛城并不完全一样。

(十一)最了义的坛城——胜义谛

《大幻化网》里面讲了七种胜义谛：法界胜义谛、智慧胜义谛以及果胜义谛，果胜义谛包括佛的身、口、意、功德、事业五种。

法界胜义谛，是第二转*轮讲的远离一切执着、戏论、妄想的大空性。中观所说的法界是这样，密宗所指的法界也是这样；智慧胜义谛，是指三转*轮里讲的如来藏光明；果胜义谛，是指众生心的本性中原本就具备的佛的身、口、意、功德、事业。

果胜义谛的佛的身、口、意、功德、事业，既不是化身佛的身、口、意、功德、事业，也不是上述的那些有头、有手、有形状、有颜色的报身佛的身、口、意、功德、事业，而是法身佛的身、口、意、功德、事业，故而是无相的。它是如来藏光明的一种特殊功能或功德。实际上，法身佛的身、口、意、功德、事业在我们的如来藏光明当中本来就具备了，报身和化身都是从佛的法身中显现出来的一种形象。真正的佛，就是佛的法身。

密宗之所以称为金刚乘，就是为了表示基、道、果当中的基、果一体而无二无别，就像象征无二无别的金刚杵一样。

《大幻化网》里面还将七种胜义谛归纳为两种——清净胜义谛和平等胜义谛。清净胜义谛也即光明的部分，诸如光明、佛的坛城、本来清净等等，都称之为清净胜义谛；平等胜义谛就是法界，因为法界当中没有任何戏论，所以叫做平等。不平等的是什么呢？本来是平等的法界，但由于众生的执着——自、他、器世界、有情世界、轮回、涅盘等等的所取、能取，就成为了不平等。不平等的执着全部消失于法界，就叫做平等胜义谛。

密宗最强调的，即是这两种胜义谛，其实这也是第二转*轮和第三转*轮中讲的胜义谛。第三转*轮中的《大乘入楞伽经》认为：外境就是心。从这个角度来说，《入楞伽经》是唯识的经典；但它同时也在讲，心的本性是空性、光明，并强调大空性，从这个角度来说，它又属于中观的经典。

平时我们看到的佛教典籍，比如月称菩萨的《入中论》，龙树菩萨的《中论》，还有《中观四百论》等等，大多是中观论师破唯识的观点。从这个角度来看，中观和唯识的观点存在着矛盾，但我们要注意一个问题，唯识宗除了真相唯识和假象唯识的分别以外，还有一个分别，就是经唯识和论唯识。经唯识是《大乘入楞伽经》等佛经里面的唯识观点；论唯识就是《唯识二十颂》、《唯识三十颂》等后人写的论典。中观论典通常所破的，是论唯识而不是经唯识，这个务必要分清楚。经唯识本来与中观是不矛盾的，至少在空性和光明的观点上不矛盾，无着菩萨等唯识大德的真正见解，与中观也不矛盾，但有些还没有证悟的唯识宗论师，会以自己的分别念去分析佛经内容，然后建立自宗，破斥他宗，他们认为，阿赖耶识是实有的。龙树菩萨他们所破的，就是这些观点。

我讲这些的原因，是因为密宗跟唯识有很多相似的地方，荣森班智达曾说过：“从世俗谛的角度来说，密宗和唯识宗比较相似。”密宗认为，外境既可以说是心，也可以说是心的一种幻觉，或者是心创造的一种现象，反正就是在心以外不存在别的外境。

如果唯识宗放弃阿赖耶识是实有的观点，则不但与中观宗的空性见完全一样，而且与密宗的见解也是一样的。

(十二)现前坛城的方法

想证实以上见解，没有别的办法，只有依靠修行。如果不修行，就永远无法体会。如果要修行，就要依照次第——先修人身难得、死亡无常等外四加行，以增长出离心；然后是菩提心修法；金刚萨埵修法，可以减少罪业；利用曼茶罗修法，可以积累资粮；之后还有一些密宗不共的加行，这些都修完以后，原来那些真正修密法的上师，会花三年左右的时间去修寂止，最后是修大圆满，这个时候就一定会很轻松地证悟。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 密宗概要(七)

四、中阴的现象

中阴的时候，上述光明和佛的坛城也会出现，如果精通中阴修法，便可以在中阴成佛。其整个过程和修法在《中阴闻解脱》教法里讲得很清楚，中阴教法非常重要，大家应该学一学。

当我们在中阴看到这些本尊的时候，一定要记住——他们不是外在的东西，更不是什么鬼、魔，而是自己身心的清净显现，就像通过投影机投射到银幕上的图像一样。这样就可以消除我们的恐惧，即使我们还没有证悟，但假如了知这些都是自己眼耳鼻舌等等的现象，是佛的坛城，是自心的本性，并励力祈祷，按照《中阴闻解脱》教言，中阴时若能认识本尊，并安住于此境界，就会立即成佛；反之，如果不知道这些都是自心的现象，就会很害怕，因为这些佛母的面孔都是非常恐怖的，那样就会失去成佛的机会。

什么叫安住呢？是不是什么也不想，或反反复复地想“这是我的眼识”呢？都不是，安住要有证悟，在证悟的境界中安住，假如现在没有证悟，中阴的时候也不会有太大的希望，所以一定要在活着的时候证悟。但是，如果经常观看这些佛像，并熟悉、忆念其中的内容，到时一定会有很大的帮助。

以前藏地在介绍寂怒百尊坛城的时候，会让一些小孩在以檀香水沐浴之后，带上本尊的面具，或者把面部化装成本尊的样子，并穿戴好特定的衣服、装饰，然后坐在高高的法座上，其他人在下面用水晶贴着眼睛看。上师则坐在旁边的法座上一个一个地讲解——在你们临死的时候，就会出现这样的场景……所以大家现在就要熟悉。

为了让大家理解本尊心口发出的光线以及光点，上师们会从小孩子的身体前面拉出一卡零四寸宽的一块布条，并在布的每一段上放几个铜镜；在介绍本尊颜色的时候，会用布来表示。譬如说，在讲宝生佛的刹土时，就把周围的一切都铺上黄色的布；在讲阿弥陀佛的刹土时，就把周围的一切都铺上红色的布……

当透过水晶看的时候，会看到任何物体的边缘，都有一些像彩虹一样的红、黄、白、绿的光线，同时又可以把物体看得很清楚。

另外，经常观看百尊坛城的唐卡或模型，并保持每天不间断地对一百本尊磕头，也可以消除很多罪业——包括犯密乘戒等非常严重的罪过。这是密宗续部中讲过的，非常有效的忏除业障的方法。

末法时代众生的烦恼都那么严重，幸亏密宗修法得以留存于世，如果真的没有密宗，仅仅想通过显宗证悟，其结果就会很慢，所以我们要重视密法，如果开始修了，就是一个很好的趋势，修下去一定会有结果，如果出离心和菩提心修起来了，通过密宗，此生还有机会证悟。

当然，即使密法很殊胜，也不可能立即就有神奇的效果，想在一、两个月或一、两年中证悟是很难的。在修行上面，我们应该有一个长远的规划，不仅是这一世，包括下一世的修行，都应该纳入自己的人生计划当中。

中阴解脱里面还有一些很重要的愿词，如果平时经常念，会有很大的作用，死亡是早晚的事情，我们每个人肯定都会面临，如果心里没有什么准备，那就很遗憾了。

五、西方心理学家对中阴闻解脱的评价

美国有一位博士，在二十世纪二十年代，他来到藏地，寻找世上最有价值的文化，最后他认定，中阴法门是最好的。1925年，经喇嘛达瓦桑珠翻译，伊文斯温兹编辑，《中阴闻解脱》(也名《西藏度亡经》或《中阴闻教得度》)被传到了美国，成为最着名的在英语世界产生深远影响的藏传佛教经典。瑞士心理学家荣格(C.G.Jung)在该书的序中写道：“自从《中阴得度》出版(1927年)以来，它一直是我常年不变的随身伴侣，不但我的许多富于启示性的观念和发现要归功于它，还有许多根本的认识或见地也要归功于它。”

“这本书所带来的信息是，‘死亡的艺术’不仅跟‘生活的艺术’或‘出生的艺术’同样重要，且为‘活的艺术’或‘生的艺术’的补充和圆成。”

“提供的是向人类而不是众神或原始野蛮人讲述的一种明白易懂、仅能用理智理解的哲学。这种哲学包含着批判性的佛教心理学的精华。我们可以说，此书的雄伟岸然是无与伦比的。”“它们是如此地详细和彻底地适应在死亡的人的条件下的明显的变化，以至每一位严谨的读者都必定要自问，这些聪明的老喇嘛究竟是否能够看见第四维空间，是否能够揭开最伟大的生命的秘密的面纱？”“本书的训诫功能，也正是想帮助死者获得解脱”。“我相信学者只要睁开眼睛，阅读此书，并且不心怀成见的话，他一定可以大有收获。”

“《中阴得度》原本是密教的典籍，即使到了今天，不管有多少种注解出现，它的性质依然未变。何以故？因为此书只有对带有精神理解能力的人，才愿开放”。

六、解剖谬论

有人居然说：密宗是印度教。

我不禁要问这些人：如果密宗是印度教，那你是说整个密宗是印度教呢，还是说密宗的核心观点是印度教，或者密宗里面有一些与印度教相似的东西？

如果说整个密宗都是印度教的话，那显宗很多非常好的观点都成印度教了。龙树菩萨认为，佛陀所讲的缘起性空，是佛教的独到之处，但密宗里也普遍宣讲缘起性空，认同第二转*轮所讲的般若空性，也承认第三转*轮的重要经典《宝性论》、《法界赞》中所讲的光明如来藏，与显宗中观与唯识的很多见解是不谋而合的，这样一来，显宗中观宗与唯识宗岂不也成了印度教？

如果说密宗最核心、最关键的观点是印度教，那密宗最关键的见解，就是前面所讲的七种或两种胜义谛，假设七种或两种胜义谛都成了印度教，那佛教还有什么特点呢？没有了。如果把光明、空性都列入印度教的话，不仅是对密法的一种诽谤，而且也是对整个佛法的极大诽谤。

如果认为，密宗里面的一小部分与印度教相似。不可否认，密宗的有些词汇，与印度教或其它外教有一点相似，但这个不能说明什么问题，显示也有与外道非常相似的词汇啊！二者的字面极为相仿。如果不是对二者了解得很透彻的人去看，根本无法看出其中的差别。

当年阿底峡尊者也说过：“如果我不回去的话，印度恐怕没有人能真正分清外道和佛教的差别。”可见外道与佛教是多么的难以辨别。

莲花戒论师的上师菩提萨埵在《中观庄严论自释》的最后，引用了很多外道论典的词汇，都是无相、光明、远离一切戏论、不可思议等和佛教名词极为相仿的字眼，普通佛教徒根本分不清其含义的破绽与区别。

本来这些人的目的，是想把密宗划为外道，却冷不防把自己的观点也划为外道了，所以，仅仅因为有一些相似字眼，就断言密宗是外道，绝对是大错特错！这些人根本没有系统地研究过密法，只是太随便地下结论，其结果除了自己造谤法罪，对佛法或众生没有任何利益。

弥勒菩萨说，如果造了无间罪，还可以通过正法忏悔清净，但如果毁谤了正法，就没有办法忏悔清净了。

弥勒菩萨在《经庄严论》中也说：即使是对没有精神的物质，哪怕是一块石头、一堵墙或者是一间房子，也不能生嗔恨心。那么，在对法一无所知的情况下，诽谤更是不应该。如果自己不懂某个法，就既不能批评，也不能赞扬。

这些都是弥勒菩萨说的，我们应该保持这样的心态。作为真正的佛教徒，千万不能随便人云亦云。

七、当今学密者的几个问题

(一)现在学密的佛教徒里，存在着这样的问题，很多人不是到庙里拜拜佛，就是在家里念念经，从来不考虑解脱、修行等问题。很多居士连什么是打坐都不懂，即使有些人在修所谓的法，也是求财神的灌顶，供财神的像，实际上是为了健康、长寿、发财等等，不是为了解脱而修法。

(二)虽然大家很喜欢灌顶，但根本就不学密乘戒，灌顶不守密乘戒，这是非常严重的。

有一个比喻说得好，密乘就像坐飞机，虽然速度很快，但如果飞机失事，掉下来就只有死路一条。修密宗很快就可能成就，但假如犯了密乘戒而不忏悔，就会堕入金刚地狱，所以，我们一定要重视密乘戒。

(三)到处去接受灌顶，却几乎不观察上师。灌顶在密乘中很重要，但观察灌顶的人更重要。现在的情况有点乱，在自称是活佛的人当中，有多少真正的活佛很难说，千万不要在碰到一个自称是什么第十世、第十八世转世活佛的时候，立即就去灌顶。活佛肯定是存在的，藏地有、汉地也有，但自称是活佛的人不一定是活佛。

在灌顶之前，必须要严格地观察，一定要找一个真正的具格密宗上师，这个相当重要。

不过，大家也不能矫枉过正，一听说谁是活佛、是金刚上师，就立即怀疑对方是骗子。

我们应该保持这样的心态，见到穿出家人衣服的人，心里要恭敬，因为至少他穿的是释迦牟尼佛加持过的衣服，但如果听法、受灌顶，就要慎重地考虑、观察，既不要随便生邪见，也不要草率地接受灌顶。

(四)有些上师在传密宗修法的时候，不问你有没有出离心、菩提心，而会问你五加行修完没有？如果回答说“五加行修完了”，那你就会被认为是有资格修密宗修法了。五加行的结果有没有先不管，只是追求一个过程，这样很多人就不重视外加行了。我认为这是一个很不好的风气。

更为糟糕的是，一些不懂修行次第的人居然给另一些准备修加行的人说：不用修加行就可以直接修正行了。听到这些话，有些人就觉得很受用，继而也不修加行了。

现在的环境、教育等等，灌输的都是与出离心对立的东西。在这种情况下，如果不修加行，没有出离心、菩提心，就不可能真正地修法。

虽然我们看不出自己依靠忏悔法门使罪业减轻没有，最多是在梦里有一些验相，但不是很确定；资粮积累到什么程度，我们也看不出来，但这些都没有太大问题，主要是有没有出离心和菩

提心，这个自己再清楚不过了。其实，只要出离心、菩提心生起来了，资粮同时也就积累了，罪业同时也就清净了，然后就可以安安心心地修法了。

(五)有些人刚刚学佛没多久，就一心想出家。提到“出家”这两个字，汉地很多人心里的印象并不是很好，所以除了真正了解的人以外，家里人一般会反对，父母不悦、妻离子散，各种各样的问题都会出现。当然，人生难得一次，如果真的有出离心，出家当然很好，但还是要慎重考虑，等所有的机缘成熟以后，才可以考虑出家；如果机缘还没有成熟，就应该暂时放弃。

不过，在没有出家机缘之前，我们也不能因为工作忙、压力大等种种借口而不修行。遇到大乘佛法很不容易，遇到密宗就更不容易了，所以我们要抓紧时间修。修行一定要与工作与生活统一起来，要找到一个平衡点，这是很重要的。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 略说八关斋戒

很多人在守八关斋戒，但却对八关斋戒不是特别了解，所以有必要介绍一下。

八关斋戒可以从种类、差别、授戒者、受戒者、受戒时间、受戒方式、学处与功德八个方面来阐述：

一、种类

八关斋戒有四种：第一种，是人天乘的八关斋戒；第二种，是小乘的八关斋戒；第三种，是显宗大乘的八关斋戒；第四种，是密乘的八关斋戒。

二、各种八关斋戒之间的差别

世间、小乘与大乘显宗的八关斋戒，都建立在皈依的基础之上。没有皈依，就不能得到八关斋戒。

《俱舍论》讲得很清楚，没有皈依有两种情况：第一种，是对三宝没有信心，所以不受皈依戒；第二种，是虽然对三宝有信心，但在受八关斋戒的时候，不知道之前必须受皈依戒，或者忘了受皈依戒。其中的第一种人，就不会得到任何八关斋戒。

而它们之间的差别，是在于发心：

(一)为了得到现世生活中的一些蝇头小利、健康、长寿等等，或是为了来世不堕地狱、旁生、饿鬼道，而得到人天的福报，这样受持八关斋戒，就是世间的八关斋戒。虽然世间的八关斋戒有皈依的基础，故而不属于外道的戒律，但也不属于别解脱戒，其结果，只是世间的福报。因为所有的别解脱戒，都一定要有出离心。如果没有出离心，即使受持比丘戒、沙弥戒等出家戒，也不能称为别解脱戒，不能成为解脱之因。

(二)在皈依、有出离心，但没有菩提心的基础上受持八关斋戒，就是小乘的八关斋戒。

(三)在皈依、出离心、菩提心的基础上受持八关斋戒，就是大乘八关斋戒，它属于菩萨戒的一部分。

在受持八关斋戒之前，发心非常重要。最好是有不造作的出离心和菩提心，实在不行，也要有相似的出离心与菩提心。

前三种八关斋戒与密宗的八关斋戒之间，有六种差别：

(一)受戒者

前三个八关斋戒，居士可以受，出家人不能受。密宗的八关斋戒，出家人、在家人都可以受。

因为出家戒与前三种八关斋戒的层次不一样。在低层次戒律的基础上，可以受高层次的戒律。但在具备高层次戒体之后，再去受低层的戒律，就有两种结果：一种是得不到戒体；如果得到了戒体，则原有的戒体也会同时舍去。如果出家人受前三种八关斋戒，就有可能舍去出家戒。所以出家人不能受前三种八关斋戒。

(二)授戒者

第一次受持前三个八关斋戒的时候，需要在一位善知识面前受。密宗八关斋戒最好是在善知识面前受，但如果实在找不到，则在佛像前受持也可以。

(三)发心

前两个八关斋戒不需要有菩提心，只要有皈依戒与出离心就可以了。密宗的八关斋戒必须要有菩提心。

(四)仪轨

在前三个八关斋戒的共同仪轨之外，密宗八关斋戒属于外密的戒律，它既有观想，也有灌顶，还有特定的仪轨。

(五)学处

虽然八关斋戒的八条戒都是一样的，但密宗的八关斋戒必须素食，哪怕是三净肉也不能吃，前三个八关斋戒，尤其是前两个八关斋戒却没有这样的要求。

(六)结果

密宗八关斋戒的功德相当大，其结果是成就佛的果位。大乘显宗的八关斋戒因为有菩提心，所以也可以成为成佛之因，但前两个八关斋戒的果报，却只是人天福报和阿罗汉果位，而不是成佛之因。

另外，显密八关斋戒还有一些细节方面的差别——禁语、观想、食物方面的讲究等等。

三、授戒者

受戒的时候需不需要授戒的善知识？善知识是否必须是出家人呢？

关于这个问题，有不同的观点：小乘律藏认为，八种别解脱戒都需要在比丘面前受。但其它佛经又认为，在比丘、婆罗门(非外道婆罗门)或其他任何一个正在受持八关斋戒，并且会念颂仪轨的人面前，都可以受持别解脱戒。这样一来，佛经里面就有两种不同的说法。小乘一切有部支持律经的观点；而小乘经部又抱持第二种观点：虽然受持出家戒律需要出家人，而且是比丘，但八关斋戒却不一定要在出家人面前受，由修证很好的居士传授居士戒，受戒者也能得到戒体。

此处所指的居士，最好是指像玛尔巴大师或萨迦派很多成就者那样的居士。如果实在没有办法，找不到更好的善知识，则在普通居士面前受戒也能得到戒体，但出于对戒律的尊重，我们还是不能过分草率随便。

但无论修证再高，修行再好，即使是像玛尔巴大师那样了不起的成就者，只要身份是在家人，就没有资格传出家戒。

虽然无着菩萨的个别论典中也说过，在没有人传的情况下，在佛像前受大乘八关斋戒，也可以得到戒体。但实际上传戒的时候，尤其是第一次受戒的时候，还是需要一个善知识。

在戒律方面，虽然有时也可以用理论抉择，但更多时候是要看佛经，佛当初怎么说，就要怎么办。

四、受戒者

显宗的八关斋戒，受过居士戒的都可以受。居士受此戒就成为居士的“长净法”，长净法也即长善净恶的方法。没有受居士戒但受过皈依的居士也可以受，出家人不能受。

密宗的八关斋戒，出家人、在家人都可以受。

五、受戒时间

在早上不借助于任何光源，仅凭自然光也能看到手纹的时候，直至日出之前的时间段内，都可以受持。

因为八关斋戒只有二十四小时，所以刚刚开始天亮的时候必须受持，如果时间推迟到日出以后，就不够二十四小时，那样八关斋戒就不够完整了。

另外，无着菩萨还制定了一种仅仅夜晚或白昼受持的八关斋戒。譬如说，在睡觉之前受持，第二天天亮的时候，戒体自然消失；或早上天亮的时候受持，晚上日落的时候，戒体自然消失，只受一个晚上或一个白天十二个小时的戒。这也是一种度化众生，令其培植善根的方便法门。无着菩萨这种戒律的制定，是有佛经根据的，我们不需要有任何怀疑，只要如理受持，就一定会得戒。

但此处所讲的，是受持二十四小时的八关斋戒，所以必须在能看见手纹到日出之间的时间段内受持。

六、受戒方式

小乘发出离心，大乘发菩提心，是最起码的前提。另外还有一些要求如下：

(一)早上第一次受戒的时候，受戒之前不能吃早餐；

(二)受戒之前要洗澡，如果实在条件不允许，也一定要清洗五支——脸部、双手、双脚。

(三)如果只受一天的戒，那就很简单，只需按照仪轨念诵就行。如果是受一年、两年、五年或终身，每月在有佛经规定的初八、十五、三十，以及其他功德殊胜的日子——初十、二十五、二十九，或任选其中固定的任何一天或几天。则在第一次受戒的时候要按照自己的选择发心，然后一次性受持。以后每月的斋戒日，就只需自己在释迦牟尼佛像前念仪规受持即可。

如果不是每个月的某几天，而是终身每日受持这八条戒，就不叫八关斋戒，而变成了一种居士戒。守持这种戒律的居士，叫“果目”居士。

詹匝果目是印度非常出名的论师、菩萨、成就者，他就是终身受持这八条戒的居士，所以人称“詹匝果目”。

一切有部认为：一次性受戒的必要，是第一次在早餐前受戒以后，每月的斋戒日即使吃了早餐也可以受戒；经部与无着菩萨的论典认为：除了以后可以在早餐后受持以外，一次性受戒还有以后受持的时候不需要善知识，只需自己在佛像前受持的必要。

(四)在第一次受戒的时候，假如这样发心：如果因为农历和藏历的差别等等而受错日子，或者忘记受戒，我可以第二天补受。我想也应该是可以的。

还有，为了避免因为中秋节或除夕的时候受戒，而引起家人的不满与不理解，甚至对佛教的诋毁，就在第一次受戒的时候发愿：如果中秋与除夕的藏历和农历是同一天，我就发愿在之前的十四号与二十九号受戒，除了这两个特殊日子以外，我都按照正常的日子受戒。我想也应该是可以的。

虽然上述受戒方式不能找到佛经直接的教证，但因为戒律都要根据自己的发心来定，所以应该没有问题。

但是，倘若第一次受戒的时候没有这样的思想准备，而在事到临头的时候，想临时改变受戒日期，肯定是不行的。

(五)受戒日期的计算，最好以藏历——根据时轮金刚的历算方式计算出的日历——为依据。首先，因为时轮金刚的历算方式是佛宣说的。也就是说，在全世界的所有日历当中，唯有藏历才是佛教的日历，其它的农历、阳历、阴历都跟佛教没有什么关系。

其次，时轮金刚的历算方式也很准确。虽然某些工具书中说，藏历是文成公主首先带进藏地，然后受到宗教的影响，认为有些日子是吉祥的，就增加一天；认为不吉利的日子，就把它去掉，故而会出现两个1号、3号等等，或者没有4号、5号等等的情况。但实情并非如此，现在藏地普遍通用的藏历，并不是文成公主带进来的，而是根据时轮金刚计算出来的。

至于日子多一天或少一天的原因，和阴阳历之间的差异有关。本来历算可分为阴历(伊斯兰教历)、阳历(公历)、阳阴历(藏历等)三种。藏历是阴阳历——阴历和阳历合在一起而计算出的日历。一般来说，我们会把每次十五月圆至下次月圆之间的时间段分成三十等分，这样分下来以后，就是阴历的一天。而每天日出与第二天日出之间的时间，为阳历的一天。阴历一天的时间要比阳历一天的时间短一点点，把阴阳历凑在一起以后，就会有一些出入，累积起来以后，就会形成多一天或少一天的情况。

大家知道，月球围绕地球运行的轨道是椭圆形的，故而有近地点和远地点之分。当月球靠近近地点时，受地心引力的影响，月球的运行速度会加快，所以在此期间，每天的时间要短一些。月球靠近远地点时，因地心引力减弱，月球的运行速度也会减缓，所以在此期间，每天的时间要长一些。这种历算方式非常科学，也与现代天文学完全吻合，没有任何差错，根本不存在什么吉利不吉利的说法，所以，根据藏历受戒应该更合适。

(六)佛经讲过，受戒的时候，受戒者的位置必须低于传戒者的位置。如果是在佛像前受戒，佛像也要放于高处，并在佛像前尽量地设置供品——花、水、香、灯等等。设完供品之后，面朝佛像与善知识磕三个头，然后既可以双手合十，也可以双手交叉，并念诵三遍仪轨。在第三遍结束的同时，受戒者就得到了戒体。最关键的是发心，一个是发出离心和菩提心；另外一个是发誓：从此时到明天日出之间等等的时间里，我一定要严守八关斋戒。

七、学处

(一)杀生

居士五戒的杀生，是指杀成人和胎儿；八关斋戒毁犯杀生的界限，则除了人以外，甚至连蚂蚁、蚊子之类的小生命都涵盖在内。因为八关斋戒只有二十四小时，所以戒律的要求也要严格一些，大家务必注意。

受戒仪轨有两种：一种是律藏当中的仪轨，另外一种是其他佛经中的仪轨。在汉文《大藏经》中，就是《佛说八斋经》。不过，藏文的这部经，经名不是《佛说八斋经》，而且内容也要比汉文版的详细得多——汉文版的《佛说八斋经》的前面和后面省略了很多内容，只留下了中间的部分，就像玄奘法师翻译的《心经》一样。在藏版经文里面，有一个仪轨，其中很明显地提到，此戒所指的不杀生，不仅是不杀人，包括人以外的所有生命都不能杀。

(二)不予取

按照居士戒的要求，即使有偷盗行为，也要看所盗物品的价值，在超过几块人民币的前提下，才犯根本戒；如果价值不够，就不算犯根本戒，而只是违犯了支分戒。但八关斋戒中指明，不能偷任何大大小小的东西，犯戒的界限没有价值上的差别，哪怕是一根针、一截线、一口饭都不能偷，所以我们一定要防微杜渐。

(三)邪淫

八关斋戒的邪淫与居士戒的邪淫迥然不同。汉文版的《佛说八斋经》中虽然没有讲，但藏文版的此经、密宗的八关斋戒以及其它很多经典当中提到：在守持八关斋戒的时候，不但不能邪淫，不能有非梵行(正常的夫妻生活)，甚至连因贪心而故意注视对方都要杜绝。

(四)妄语

居士五戒毁犯妄语的界限，不是所有的妄语，而是说上人法，但八关斋戒要求不仅不能说上人法，包括开玩笑在内的所有妄语都不能说。因为八关斋戒本来就有理由比居士戒严格一些。即便不是犯根本戒，但也是一个戒，所以还是要小心谨慎。

(五)饮酒

在饮酒方面，八关斋戒与居士五戒的要求没有什么差别。仪轨当中要求禁食的，还包括放逸之物，也即除了酒以外，只要吃了以后，可起到与酒相同的作用，能够让人迷醉、癫狂的东西，包括毒品、麻醉剂等在内的药物，都不能饮用或食用。但是，如果在八关斋戒当天需要动手术，而必须打麻醉药，则是可以开许的。

(六)歌舞打扮

歌、舞、音乐、花蔓、涂香、饰件、涂色虽然是七条戒，但在八关斋戒当中算是一条。因为在一般情况下，在家人唱歌、跳舞、弹奏音乐、涂香打扮都是正常的，所以佛陀的要求也比较宽松。在八关斋戒的时候，如果七条戒都违犯了，也无需一一忏悔，只需忏悔一条就可以了。但在出家人的戒律中，很多八关斋戒合并在一起的戒条却是分开的，因为出家人的要求比较严格。

在守持八关斋戒期间，香水、口红、白粉、眉笔等化妆品都不能用，保护皮肤的润肤品应该可以。平时常戴的首饰，在八关斋戒当天佩戴也没有问题，但不能佩戴平常没有佩戴，而于斋戒日特意佩戴的饰件。

律藏里面也讲过，早在两千多年前，印度就有很多化妆品——口红、指甲油、眼影等等，而现在的人也很喜欢用这些东西。用了这些化妆品以后，一方面会影响出离心，另一方面也容易产生傲慢心，所以佛陀明令斋戒期间禁止使用。违犯此戒的界限，是故意唱歌、跳舞、涂脂抹粉等等，平时在大街上走路，或家人看电视、放音乐的时候，即使受戒者听到了音乐，只要没有故意去听，就没有问题，不会犯戒。如果守戒当天因为工作原因，而不得不唱歌、跳舞等等，那就当作供养三宝，也是可以的。

(七)高广大床

仪轨当中所谓的“高”，是指床脚超过自己一肘高度的床。仪轨当中所谓的“广”，应该是翻译者的理解不同引起的。在《佛说八斋经》里面，并没有提到“广”，而说的是“好”。所谓好床或广床，是指昂贵、豪华，价值不适合普通人使用的床和床上用品。

(八)非时食

过了中午以后，不能吃固体的食物与能充饥的牛奶、酸奶等饮料。下午可以喝茶、喝水。

正午时间的规定，有两种参照方法：一种是真太阳时。在成都，是下午一点零四分，但为了保守起见，超过一点钟以后，不要吃东西。至于其他城市的正午时间，可以在网上很容易地查到。另外一种，是按照时轮金刚的历算方式计算的。以前法王如意宝按照这种方法测过喇荣佛学院的正午时间，是下午一点十八分，扣掉三分钟的保留数字以后，我们一般是以一点十五分作为正午的。法王测量的数字与现代天文学演算出的数字之间，只有三十六秒的差别。在时轮金刚里面，有很多简单、朴素而又非常准确的测算方法。

八、受持八关斋戒的功德

藏文版宣说八关斋戒的佛经在讲述八关斋戒的功德时，是用比喻来描绘的：

第一个比喻：即使印度恒河等四大河流的河水能用一杯或一滴的计量单位来估量，守持一天八关斋戒的功德也无法衡量、不可思议。

第二个比喻：如果南瞻部洲坐满了阿罗汉，有人终身以各种各样的珠宝、食品、衣物等等供养如此之多的阿罗汉。其功德，也不如守持一天八关斋戒功德的千分之一、万分之一，乃至十万分之一。

看过《百业经》的人都知道，哪怕对一位真正的阿罗汉供一次斋饭，其功德都不可思议，而终身供养充满全世界的阿罗汉的功德就更无法想象了。

另外，在很多佛经上也讲过一个比喻：有一个人在一个又一个大劫期间，以遍满三千大千世界的各种金银珠宝供养十方三世诸佛，其功德与末法时代于一昼夜中仅仅守持一条戒的功德相比，受戒者的功德也远远超过供养者的功德。

此比喻说的是仅仅守持一条戒，而不是八关斋戒。可想而知，如果每月坚持守持八关斋戒的八条戒，其功德就更不用说了。假如再有出离心和菩提心的摄持，其功德又岂是凡夫所能衡量的？

密宗的八关斋戒要求比较高——不能说话、日中一食等等，上班时间一定很难守，所以我们一般没有传。目前传的八关斋戒，是最适合大家的。

守戒以后，要好好回向，这非常重要。大乘与小乘的差别不在于法的本质，关键所在是发心与回向。哪怕仪轨取自小乘经典，但实际上究竟是大乘还是小乘，还是要看发心和回向，所以前面的发心和后面的回向事关重大。

《略说八关斋戒》终

附：

八关斋戒仪轨

于三宝所依处前随力供上供品，脱鞋，五支(两手、两足、脸)沐浴，向三宝及上师顶礼，两膝

着地、合掌，发出离心及菩提心。于上师或三宝所依处前诵此文：

大德(导师)一心念我，我名______，从此时起终身皈依佛，两足尊；皈依法，离欲尊；皈依僧，众中尊。请大德(导师)从此时起，乃至明日日出时止，摄我为八斋戒者(诵三遍)。此乃方便(师说)，善哉(自说)。

次诵：愿师(导师)念我，往昔圣者阿罗汉如何断除杀生而不杀生，如是我名______，亦从此时起，乃至明日日出时止，断除杀生而不杀生，我以此第一支，向圣者阿罗汉之学处随修、随学、随作。此外，往昔圣者阿罗汉如何断除盗取，非梵行，妄语，谷酒、酒粉、能醉、放逸之物，歌舞、音乐、华鬘、涂香、饰件、涂色，高广大床、非时食而不食非时食。如是我名______，亦从此时起，乃至明日日出时止，不盗，不非梵行，不妄语，不饮谷酒、酒粉、能醉、放逸之物，不作歌舞、音乐、华鬘、涂香、装饰、涂色，不坐卧高广大床，不非时食，我以此八支向圣者阿罗汉之学处随修、随学、随作(诵一遍)。

此乃方便(师说)，善哉(自说)。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 《修心七要》略释(一)

修心七要

顶礼大悲尊者(观世音菩萨)！

当修前行法

思诸法如梦 观心性无生
对治亦自解 道体住普基
坐间修幻化杂修二取舍
彼二乘风息三境毒善根
为促忆念彼诸威仪持颂
取次从自起罪满情器时
恶缘成觉道报应皆归一
修一切大恩迷境观四身
空护为最上四行胜方便
所遇修道用总摄窍诀要
应修习五力大乘死教言
五力重威仪诸法摄一要
二证取上首恒当依欢喜
能散即圆满恒学三总义
转欲自稳重不应说缺陷
全莫思他过先净重烦恼
断一切果求舍弃有毒食
莫学重义气莫发粗恶语
勿候险阻处莫刺要害处
犏载莫移牛不好强争先
断除诸邪命天莫沦为魔
为乐莫求苦诸瑜伽摄一
遇违缘修一初后行二事
二境皆应忍舍命护二事
当学三种难取三主要因
修三无失坏成就三无离
于境修无偏遍且深修习
于厉境恒修不依赖他缘
今当修主要不颠倒是非
不时作时修当坚定而修
以二观察解不好大喜功
不暴躁易怒不喜怒无常
莫追求声誉将此盛五浊
转为菩提道窍诀甘露藏
乃传自金洲由昔修业醒
自众信为因能轻苦讥毁
请调我执教今死亦无憾
源自大恩扎巴法王处，
圆满所得耳传大宝藏，
以具信徒请而彰显力，
愿诸众生圆二菩提心！

《<修心七要>耳传略释》此文，是因胜乘瑜伽行者扎巴江村的一再请求，而由无着尊者在寂静圣地——额奇秋宗(水银法城)圆满撰着完毕。

《修心七要》略释

在《修心七要》当中，包含了大乘佛法的所有精华——世俗菩提心与胜义菩提心的修法，所以非常重要。在学习间隙，希望大家能安排一定的时间同步修习，以便能有所收获。

当然，如此重要的法只用短短的时间来修习，是远远不够的，最多只能初步感受到一些皮毛。本来这部论典的内容，足够让我们修持一辈子，在短暂的时间中进行仓促的修持，是解决不了

什么大问题的，但边学边修，应该会取得比较好的效果；倘若只是一味地灌输，听闻者没有一点点的消化与锻炼，就起不到什么作用，所以大家务必要抓紧时间去修。

修行的时间大家可以适当地安排，既可以早上一座，晚上一座；时间充裕，不需上班的时候，则可以每天安排四座甚至六座；因其他原因而实在抽不出空，则也可以只修早上的一座。

这个论典所讲的修法，来源于阿底峡尊者(982-1054)。阿底峡尊者在修习菩提心方面，有着一整套非常具有加持力的诀窍，后来他的弟子们将这些诀窍归纳为七个要点，也即“修心七要”。

该论典是由阿底峡尊者的传承弟子之一——智慧超群、品行高洁的恰卡瓦尊者(1101-1175)撰着，并由西藏名震四方的佛子无着菩萨解释的。后者是一位真正的大菩萨、大成就者，因此，无论本修法的注解还是原文，都具有极大的加持力。

阿底峡尊者有三位最重要的上师，其中第一位，是达玛吉达上师，虽然他秉持的是小乘一切有部的见解，从未听过大乘佛法，但却具有天生的大乘慈悲心。一次，他身边的一个人身患重疾，必须要用新鲜的人肉才能够治愈疾病，虽然当时达玛吉达上师还是普通凡夫，仍有疼痛的烦恼，但他却毅然决然地割下自己大腿上的肉布施给病人，最终以自己的肉治好了患者的病痛。之后，他又专心专意地修持大悲心，从而获证了大乘空性；

第二位上师，是慈瑜伽士上师，他在一生当中不修别的法，只是专一地修持慈悲心，并能真正直接代受他人之苦；

第三位上师，就是大名鼎鼎的金州大师。在阿底峡尊者所处的时代，金州大师是在印度、斯里兰卡一带于修持菩提心方面首屈一指的上师。他不仅精通佛陀以及龙树菩萨等大成就者们修持菩提心的诀窍，而且他本人也是一位名副其实的菩萨。

据史料记载，当时阿底峡尊者得知金州大师的美名与功德之后，便不畏路途遥远，乘坐海船远渡重洋，整整花了十三个月的时间，才风尘仆仆地赶到金州大师的所在地——金州(即现在的斯里兰卡)。

当他向金州大师表明自己之所以千里迢迢地长途跋涉而来，就是为了求得菩提心传承的强烈意愿之后，不料金州大师却冷淡地回答说：“如果你想在我这里求到菩提心的传承，就必须在我这里呆上十二年！否则，菩提心的传承可不是那么容易得到的！”

阿底峡尊者立刻毫不犹豫地回答说：“如果能得到菩提心修法的诀窍，呆上十二年是不成问题的！”
　　之后，阿底峡尊者就开始毕恭毕敬、一门心思地依止金州大师。

他们两人住在一间房子里，中间只隔了一块布，只要时机成熟，金州大师就会向阿底峡尊者宣说菩提心的诀窍。

后来阿底峡尊者回忆说：“大成就者金州大师是一位很奇特的人，平时闲得无事的时候，我去向他求传诀窍，却被他断然拒绝；有时当我们走到悬崖峭壁等险峻之地的时候，他却出乎意料地转过头来开始宣讲菩提心的修法了。”

十二年后，阿底峡尊者完整地得到了金州大师的菩提心诀窍，之后便辞别金州大师返回印度。

当时，西藏正值朗达玛灭佛之后的佛法衰败期，人心涣散、百废待兴，正需要真正的佛法与修行人来拯救这一灾难。
　　当时的西藏人为了弘扬佛法，花费了不计其数的人力物力，最后终于请到了阿底峡尊者。

阿底峡尊者在受到西藏法王菩提光的邀请后，便前往位于金刚座的一尊度母像前询问是否应该接受邀请。

度母像回答说：“如果你前往西藏，的确可以如愿以偿地弘扬大乘佛法，度化无量众生，但你的寿命却要缩短二十年。也就是说，假设留在印度，你可以活到九十多岁；但倘若去到西藏，你的寿数就只有七十多岁。何去何从，你自己选择吧！”

阿底峡尊者听后心想：如果我能将大乘佛法弘扬到西藏，能度化无量众生，即使少活二十年又何足介意呢？之后，他便义无反顾地进入西藏，他首先到达西藏的阿里地区，并在那里住了几年。其后又在桑耶一带度过了一段时间。最后，他在离拉萨二十多公里的聂塘住了很长时间，向弟子们传授了包括空性、密宗在内的很多法门，但自始至终最主要、最强调的，便是出离心与菩提心的修法。

他的法脉传下来以后，在他的弟子当中涌现了很多专修出离心与菩提心的人，最后都修到了炉火纯青的地步——自然而然地生起了胜义菩提心，也即证悟空性的智慧。他们这一派系的法脉，被称为“旧嘎当派”。

嘎当派分为旧嘎当派与新嘎当派，其中所谓的“旧嘎当派”，就是阿底峡尊者所传下来的法脉——放弃世俗的一切，勤恳精进地修持出离心与菩提心；三百多年以后，宗喀巴大师继承了阿底峡尊者的法脉，并创立了“新嘎当派”，也即现在的格鲁派。
　　而本文所讲的内容，就是金州大师的诀窍。

恰卡瓦大师是阿底峡尊者的重要传承弟子之一，他把尊者的修法与诀窍进行搜集、整理之后，归纳出一个修行人一生所要修持的七个要点，也即“修心七要”。

时至今日，无论格鲁巴也好，宁玛巴也好，西藏所有的教派都十分推崇这个修法，都将这个修法作为修持菩提心的根据。

虽然宁玛巴在前弘期的时候也有不少菩提心的修法，但在阿底峡尊者开创嘎当派以来，整个西藏都非常重视这个菩提心的修法。

常言说得好：功到自然成。如果修好了出离心和菩提心的修法，就有可能会自然而然地生起证悟空性之智；即使不能自然而然地证悟，也可以通过修持一些简单的空性修法来达到目的，这样一来，证悟空性就是势在必得之事了。

当然，如果不想修菩提心，而只想修持小乘佛法，那就另当别论，但只要是愿意修菩提心的人，都应该以这个修法为指南，这样才能修得起来。在出离心和菩提心没有修好之前，想修持空性就有一定的难度。
　　所以，这个修法是非常重要的修法，我们一定不要忽视，一定要认认真真地修持。

如果把修持出离心和菩提心的加行修法日复一日、年复一年地一拖再拖，同时也没有修持空性的修法，更没有稍许的空性感受，以后猴年马月再有修持空性的机会就很难说了，所以，在修出离心和菩提心的同时，我们也可以尝试性地修持一些空性的修法。

本论并没有把世俗菩提心的修法放在前面，而是把胜义菩提心的修法放在了前面。这是为什么呢？是不是表示要先修胜义菩提心，后修世俗菩提心呢？并非如此。这是因为，按照写书的要求，内容少的题目应当放在前面，而内容复杂的题目则应放在后面。本论着重强调的，是世俗菩提心，所以就将该内容放在了后面。但如果不讲胜义菩提心，就不是一个完整的菩提心修法，所以还是不能省略胜义菩提心的部分。由此可知，本论的科判次第并不是修行的次第，只是视所讲内容的多寡而定的次第。

整个修法包括七个要点：前行法、正行修持菩提心、恶缘转为菩提道用、归结终生之修法、修心圆满之标准、修心之誓言、修心之学处。

其中的正行修法，当然是非常重要的，但本论最有特色的修法，却是第三个要点——恶缘转为菩提道用的修法。

俗话说：三十年河东，四十年河西。一个人在一生当中会经历很多的大起大落，因而财富、名誉、地位以及生活水平都会发生不同程度的落差，但无论怎样，作为修行人都应当保持平衡的状态。如果只是在高兴的时候才修行，痛苦的时候便将修行抛之一旁而置之不理，修行就不会有进步。依靠这个修法，就能使我们保持稳定，无论是在幸福快乐的时候，还是在痛苦衰落的时候，都能始终如一地修持菩提心。

当然，其他的几种修法也各有所长、缺一不可，但此处就不必一一介绍了，在后文当中，我会详细地为大家讲解。

全文分七：一、宣说前行法；二、正行修持菩提心；三、恶缘转为菩提道用；四、归结终生之行持；五、修心圆满之标准；六、修心之誓言；七、修心之学处。
　　甲一、(宣说前行法)：
　　菩提心修法的前行，就是出离心。

为什么呢？因为，首先我们需要知道，整个三界六道是充满着痛苦的。轮转于其中的众生是苦不堪言的。有了这样的观点或者感觉之后，度化众生的念头就会在我们心里油然而生。如果我们不认为漂泊于轮回的众生是痛苦的，就不会产生度化他们的愿望，菩提心也就不可能存在。因此，菩提心的基础就是出离心。
　　出离心的修法没有别的，就是暇满难得、死亡无常、轮回过患以及因果不虚四个修法。

大乘的出离心与小乘的出离心是不一样的。我们以前也讲过，出离心需要两个条件：第一个，是深知轮回之苦；第二个，是迫切地希望能出离于轮回。在这一点上，大乘与小乘没有什么差别，但是，小乘行人只是希望自己能从轮回中获得解脱，大乘菩萨却不考虑自己，而只会己饥己溺地想到：所有的众生都在轮回当中受苦受难，他们曾经都是我的父母，我必须要让他们获得解脱！因此，大乘的出离心与菩提心，是相似而互不矛盾的统一体。

当深切体会到六道众生是自己的大恩父母，现在却身不由己地饱受着痛苦的煎熬之后，就开始观修知母、念恩、报恩等一系列的修法，最后会生起不可抑制的度化众生之念。那个时候的念头，就既是出离心，也是菩提心。

其后，大乘行人还会想到，要想度化众生，首先自己必须成佛；或者希望众生能懂得出离轮回的方法，并先于自己成佛，这两种发心都是菩提心。虽然后者的发心更上乘，但从大乘的角度而言，这两种发心都同样是菩提心。

甲二、(正行修持菩提心)分二：一、修持胜义菩提心；二、修持世俗菩提心。

乙一、(修持胜义菩提心)分三：一、前行；二、正行；三、结行。

丙一、(前行)：

当修前行法

关于打坐的前期准备，在以前的《慧灯之光》里面已经讲过，此处的修法也跟以前所讲的差不多，首先皈依、发心，然后向释迦牟尼佛与上师祈请，并作七支供，身体以毗卢七法的方式端直而坐。稍有不同的是，以前讲的修法是排除垢气；而本论所讲的，则是数呼吸——将一对呼气与吸气算为一次，这样依次数二十一次。

为什么要数呼吸呢？因为，在我们刚刚准备开始打坐，内心还没有平静下来的时候，心里会有层出不穷的杂念。如果在杂念纷飞的情况下去打坐，就很难有好的收效。依靠数呼吸的调节过程，就能将所有的注意力放在数呼吸的一种单纯的分别念上面，这样就能慢慢减少其他的粗大分别念，让心的波动逐步减弱，从而能静下来。

小乘《俱舍论》里有一种禅定的修法是观想气的，其中有一个修法就是数呼吸。此处也是这种修法，不需要观想气的颜色、形状与作用等等，只是去数呼吸的次数。数到二十一次的时候，则无需再数。通过这种方法，就可以让我们成为堪修禅定的法器。

所谓“禅定的法器”是什么呢？在打坐之初，我们心里的波动特别强烈，千头万绪、意念横飞，想在此时强行打坐，就不容易见到成效，所以就不是“禅定的法器”。在借助数呼吸的方法，让心逐渐安静下来并接近禅定状态以后，才可以进入打坐的程序。在此期间，我们不考虑其他的事情，就是专心专意地数呼吸，这样就可以成为“禅定的法器”。

有些人喜欢闭着眼睛观想，认为睁开眼睛会被眼睛所见现象打扰，心不容易静下来，闭上眼睛则能使这种情况有所缓解，所以就喜欢闭着眼睛。而在通过观看唐卡观想本尊，以及修禅定、修大圆满的时候，却根本不允许闭眼睛。当然，这个修法既不是禅宗、观想本尊，也不是大圆满，然而，虽然在刚刚开始的时候，闭着眼睛会让心平静一些，但过了十分钟、十五分钟、二十分钟以后，就会感到昏昏欲睡，所有的修行感受都出不来，这样越来越昏沉，越来越困倦，最终将一无所获。

所以，在刚刚开始的时候，我们不能养成这样的习惯。即使修胜义菩提心与世俗菩提心这些显宗的法，都不要闭上眼睛，虽然开始的时候有点受影响，会感到不习惯，但在打坐后期，则无论观想还是思维，头脑都显得比较清醒，这样效果就会明显一些。

此处没有提到的部分，你们可以参看《慧灯之光》关于《入座与出座》的修法。当心平静下来以后，就可以开始正式的打坐。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 《修心七要》略释(二)

丙二、(正行)：

思诸法如梦 观心性无生

对治亦自解 道体住普基

当心静下来以后，就要开始修空性。本论典中关于这部分的内容很略，只有简短的二十个字，此处我稍稍发挥一下，讲得详细一些，便于大家以后的修行。

本论关于观察心的方法，是从三个方面来讲的。请大家注意，无着菩萨所解释的这个论典，是非常深奥的一个修法——已经是介于大圆满和显宗中观修法之间的一个中间过渡的修法了。我以前也讲过，如果想把这个修法讲成中观的修法，是完全可以的。当然，如果想把层次提高一些，则也可以把它当成大圆满的修法来讲。但本来我既不会讲大圆满，也讲不来大圆满，我自己都不懂，给你们讲什么呢？本来这个修法就属于中观的修法，所以我就按中观的修法来讲。不过，在讲的时候，这个修法自然而然会变成大圆满不共加行的修法。

大圆满的修法包括前行和正行，前行又包括共同前行和不共前行。以前所讲的外加行和内加行，属于共同前行；而不共前行，就是五加行修完之后的修法。此处所讲的修法，也属于不共加行的最后一个修法。也就是说，如果我们把这一段内容剪切下来，放到大圆满的修法里面，它就属于大圆满不共加行的最后一个修法；当这段内容放在这个论典里的时候，它就成了中观的正行修法。

当打坐前期的准备工作就绪之后，便进入正式的修行。

首先应当思维。思维什么呢？以前我们讲的，是观察外面的一切显现，包括墙壁、房子等所有的物质，如果从佛教的角度来讲，则都是由微尘所构成的；如果从物理学的角度来讲，就是由原子、中子等粒子组成的……，但此处我们不观察这些外境，而是要反观自心，看心的本性究竟是怎么样的。

为什么要往内看，而不往外看呢？

大乘佛教关于外境的定义，总体来说有三种观点：有些宗派认为，所有的外境都是物质，而不是心；另一些宗派又认为，外境不是物质，因为物质是从来不存在的，虽然我们看到了，但实际上这一切却并不存在，外境就是我们的心；还有一些宗派说，外境既不是物质也不是心，只是心创造的一种幻觉而已。既然是幻觉，就不可能存在，我们又何必去观察它呢？至于佛陀向不同对象宣讲不同观点的必要性，我在以前也多次讲过，所以此处没有必要再讲。

然而，虽然上述说法各不相同，但相互之间却并不矛盾。当然，其中最究竟、最确切的观点，是最后一个观点——我们既无法证明外境是物质，也没有办法证明它是实有的意识，无论我们说它是物质也好，是意识也好，实际上它就是心创造出来的幻觉，外界的一切都来源于我们的内心，所以，我们没有必要去观察它，而只需要观察心。

佛教所讲的心，当然不是指心脏，而是指五蕴当中的识蕴，以及部分的想蕴、行蕴和受蕴。佛教对它的称呼也是多种多样，无论称之为意识、神识还是心，反正我们最终要掌握、落实、探究的，就是自己的内心。至于外面的东西，我们不必花费太多的时间去探讨它究竟是什么。这是大乘佛法的一个诀窍，佛陀在显宗经典当中也讲过。

有一个比喻曾经也讲过：如果向狗扔石头，狗不会去追人，而是去追石头；但如果向狮子扔石头，狮子却不会去管石头，而是去追扔石头的人，因为它知道石头的来源是人。

同样，小乘佛法就是到外面去追寻，对外面的物质进行逐一分析，最后分细到无我；虽然大乘佛法也会用这样的方法，但却是在讲理论的时候才会应用这种方法，在实际修法的时候，就不会去管外面的物质，因为他们知道，一旦证悟了心的空性，外面的世界也就在自己的掌控之内，不管它是物质、意识，还是心的产物，都必将荡然无存。
　　此处我们要观察的，就是心的本性。

如何观察心的本性呢？本论是从来处、住处和去处三个方面来进行观察的，这个大家一定要记住。

谁去观察心的来处、住处和去处呢？是不是从书上去寻找答案，是不是用其他的什么逻辑去推导呢？都不是。此处我们所用的方法，就是让它回头自己去看。

当一个念头刚刚冒出来的时候，无论是善的念头、恶的念头，还是无记的念头，我们就立即去把它抓住。

所谓“抓住”的意思，就是不再往下走，而是去观察它。比如说，当我现在一看到一朵花的时候，就会产生“这个花好漂亮”的念头，此时立刻停下来，紧接着就向内观察，刚才我所产生的这个念头是从哪里来的呢？在往回看的时候有两种方法，一种方法比较接近于大圆满的正行修法，此处暂时不讲，而只讲第二种观察方式。

首先，是观察心的来处。比如说，如果我们想知道自己所看到的这朵鲜花的来源，就要去查找它本来是长在哪里的。同样，当心里冒出一个念头的时候，我们就要去观察它究竟是从我们身体的哪一个部分、哪一个角落产生的。

有些人认为它是从大脑的某一个部分产生的，有些人又认为它是从心脏产生的，而另外一些人也许会认为，它是从身体的其他部分产生的，但不管怎样，它应当有一个确切的来源，而且这个来源不应在其他地方，而只会在我们的身体内外。

然后我们就开始观察，如果这个念头产生于大脑，那大脑本身又是什么呢？就像前面所讲的一样，把大脑的每一个部分切开，分成一块块碎片；之后又将每一个碎片分解、分解、再分解，最后连微尘都要打破，直至消失无踪。依此类推，既然大脑的一个切片可以这样分解至空性，那么除此之外的其他任何一个切片都不可能例外，大脑便由此而消失于空性之中了。

大家要认真地看一看：大脑究竟存不存在？如果大脑存在，会怎么样呢？在什么样的情况下，我就能找到它呢？

当我们这样仔细搜寻以后，就会发现大脑的确是不存在。既然大脑不存在，念头又怎么可能从中产生呢？决不可能！

接下来，有人又可能会认为：有些书上说，心本身就是无形的东西，我们想在身体当中确认一个固定的位置是不可能的，如果它有一个位置，则一定与心脏有关系。

之后，我们就可以用同样的方法来分析心脏，以及我们认为有可能产生念头的其他地方——皮肤、肌肉、骨骼、骨髓……当我们用中观的理论将身体的里里外外找遍了以后，就会深深地体会到：其实根本不存在什么心的来处。

我们不能自己欺骗自己，不要毫无根据地认为：“书上已经说过，心的来处是不存在的，我只能往找不到的方向走，而不能往能找到的方向去，否则就是错误。”并事先设计好一套希望自己找不到的程序，然后故意按照这个预定程序去走一走过场：哦！大脑的每一个部分在一再分细之后，就越来越小、越来越小，最后什么都没有了！

我们不能这样对自己不负责任，不能强迫自己去走预先知道的路，不能抱着无我、空性的成见，一定要本着实事求是的态度用心去找，身体的每一个角落都要找，要带着疑问去找：“如果能找到，还是要尽量去找”，“如果有一个来处，我就要确认它在哪里；假使没有的话，我也要自己去确认，而不能人云亦云”“从无始以来，我一直认为它是存在的，究竟它是否存在呢？”

虽然修法说起来也就是这些，但如果真正去修，感受是完全不同的。口头上的语言和实际的感受是绝对不一样的。我这样讲是把中观的一些复杂内容取消了，而只剩下最容易理解的部分，如果你们依照这个方法去找，应当会有感受的。

这种感受正如以前所说过的：就像脚底下的地板被抽掉了，原来坐在较高楼层的地板上的我们就悬浮在空中，周围什么都抓不到，什么都不能依靠，就是这种感觉。

有些人有了这种感觉以后，就开始害怕了，但这并没有什么可怕的，这是正常的现象。只是因为凡夫喜欢执着，一定要有一个可以执着的东西才能够放心，听到诸如“如果行善的话，就会投生天堂；如果造恶业的话，就会下地狱”等等之类的说法，就觉得很不错，因为其中有可以执着的东西——不但我是存在的，包括我所去的天堂、地狱等地方，也无时无刻而不存在——这就比较适合于普通凡夫的心态。如果现在将一切彻底打破，根本找不到一个可以依存的地方，心里就容易有恐惧感。

人的根基是不一样的，有的人在此时此刻会高兴得发笑，有的人会激动得流泪，而有的人却会感到惊惶失措……不管怎样都没有问题，我们需要的就是无我的感觉。

还有一个比喻可以形容这种感觉：一个小虫子落在了浩瀚无际的海洋之中，上面是蓝天，下面是海洋，除此之外，四面八方都看不到任何一个东西，没有山、没有树、也没有其他建筑物……分不清东南西北，辨不明上下左右，找不到任何依托之物，

这些比喻所要表达的，就是我们观察所得的结果：以前我们认为实际存在，而且十分留恋贪执的东西，现在都失踪了，原来它们都是子虚乌有。然后，我们就在这个状态当中停下来，这即是真正的证悟空性。

心的来处就是这样观察的。大家一定要按照上述修法去实修。理解与体会是不一样的，在出离心、菩提心、金刚萨埵的修法、曼茶罗的修法修得很好以后，这种感觉会是非常强烈的。因为证悟空性的条件都已经具备了，所以要证悟就是易如反掌的事情；反之，如果根本没有修好加行，纵然用心观察偶尔也会生起这样的感受，但由于基础不牢，所以在一个月、两个月，甚至一天、两天之后，这种感觉就化为乌有。或者在一次两次当中，可能有很好的空性感觉，后来就再也找不到了，连它去哪里我们都一无所知。

我始终强调加行的原因，也就是这个。这不是我个人的观点，我也不懂这些，这是释迦牟尼佛，以及一代代传承上师、成就者们告诉我们的，他们在修到顶点以后，便回过头来将修行过程中总结出的经验教训传授给我们，使我们避免走弯路，甚至与解脱背道而驰。所以，我们一定要珍惜这些窍诀！
　　心的来处即是这样观察的，接下来便开始观察心的住处。

如果心是存在的东西，它还是应该有一个位置，我们现在就去观察，它的位置究竟在哪里呢？如果真的有一个存在的位置，一定是在我们的身体内外，而不可能在其他地方。那身体的内外有没有一个住处呢？此时，我们又可以通过前面分析来处的方法去观察。
　　如果认为：意识是大脑运动的产物，所以念头是储存于大脑之中的。
　　对此看法，我们就可以用刚才解剖大脑的方法来类推。

如果还有人认为：依照密宗的观点，气与意识杂念是有着密切关系的，而气又流动于心脏、肺脏等处，所以念头是处在心肺之间的。
　　对此看法，我们又可以用刚才解剖其他器官的方法来驳斥……
　　这样一来，我们也就找不到所谓心的住处。

有一点需要注意的是，找不到和证悟空性是两回事。无论是谁，要想去找心的来处和去处，是肯定找不到的，但找不到是证悟空性吗？这可不一定，心的来处和去处本来就不存在，又怎么可能找到呢？

麦彭仁波切也说过：哪怕上百次地观察人的头上是否有牛角，也不可能找到牛角。人的头上怎么可能有牛角呢？决不可能。在人的头上找不到牛角，是否证明你证悟了牛角是空性呢？不是。虽然确定人的头上没有牛角，但牛的头上却可能有牛角，所以我们根本就没有证悟牛角的空性。

这是非常重要的一句话，也不是我瞎编乱造的，而是传承上师在关于修行诀窍的书籍中告诉我们的。

有些人在打坐时，当内心完全静下来以后，心里没有任何杂念，平静得没有一丝波澜，只感到

静如止水、内外通透、舒适轻安，这是不是证悟空性呢？不一定。

那我们怎样去确定是否证悟了呢？我以前讲过，如果始终都有一个字在里面，就没有问题。什么字呢？那就是“悟”字或者“智”字。无论是“悟”字还是“智”字，都是一个意思。

“悟”和“智”代表着什么呢？是不是刚才所说的把一切放下来以后，心里没有丝毫杂念，舒服轻松的感觉呢？不是。所谓的“悟”，就是要看是否有内内外外的物质都是空性的感受。

这叫做感受，而不能称之为“念头”，因为在那种境界中不会有什么念头，全部都消失而化为乌有了。

由谁来感受呢？是由意识来感受的。意识有很多层次，当表面粗大的层次消失以后，只留下底层的，诸如阿赖耶识、细微意识之类的东西，就是由它们来感受的。

还有一个认定的方法以前也讲过，当我们在打坐结束出定以后，会有一种非常强烈的感受：就像把五花八门、琳琅满目的玩具、珠宝、装饰、念珠等等穿在一根很细的线上，线的端点抓在自己的手里，通过自己控制手中的线，就可以随意牵动穿在线上的，乱七八糟的东西，让它们飘在空中，四处游动。这些东西依赖于什么呢？就是自己手上的一根细线，而这根线的终点，就是在我的手里，之后再也没有什么其他的源头了。虽然没有其他的源头，但如果带动手中的线，所有穿在线上的东西还是会动起来。

这个比喻要表达什么意思呢？就是要说明，外境世界令人眼花缭乱、目不暇接的人类、车辆、建筑物等等，都完全依赖于自己的心。有了自己的眼、耳、鼻、舌，就有了这一切；如果没有自己的眼、耳、鼻、舌，这些东西就无法存在，我也感觉不到。而当我们回过头来观察自己的心以后，才会猛然惊醒：虽然心可以创造出森罗万象的世界，但这个所谓的“创世者”自己，也如同手中的线一样无根无源。

再比如说，长江、黄河是极其宽广、绵长的河流，在它们的下游，有着汹涌澎湃的波涛，势不可挡的急流，但如果找到它们的源头就会发现，那只不过是一股极不起眼的涓涓细流。无论下游怎么波澜壮阔，但其最终的源头却仅此而已。

这也是想说明，外面的一切，都来源于我们的精神，而精神本身，也找不到可以依靠的来源。

出座的时候，就要有这样的感受：一切万事万物的根源，都消失于此了。既然根源都没有，那还有什么呢？一切的一切，都是无中生有。

但是，这中间也有很多错处。比如说，四禅八定修得很好却没有“悟”性的人从定中出来的时候，也会产生突然间肉体无中生有的感觉，所以，修行一定要有很好的诀窍，也即上师的指点，只有这样，我们才能顺利地走向解脱，否则就会被很多相似的东西所迷惑。

我曾经提到过，在色尔坝的山上有一位大圆满修得非常好的成就者——秋央让卓上师(也称意科喇嘛)。法王如意宝的前世——大瑜伽师列绕朗巴经常和他在一起。

有一天在聊天的时候，瑜伽师列绕朗巴对意科喇嘛说道：“你们多科和色科一带的修行人都停在门槛上，既有可能进去，也有可能出来，如果有一句关键的话，就可以让他们进去。”
　　意科喇嘛回答说：“那你就用一个窍诀把他们弄到房间里去吧！”
　　瑜伽师开玩笑地说道：“我拖家带口的，哪儿有那么多的功夫，这应当是你的事情啊！”

所谓“停在门槛”的意思，就是指那些修行人的境界都停留在阿赖耶识上面，并没有证悟到什么境界。

而所谓的“阿赖耶识”，就是我上面所讲的误区。虽然阿赖耶识在平时无法显现，但在心平静以后就会呈现出来。比如说，当我们从喧嚣拥挤的超市浑身疲惫地回到家中以后，如果立即打坐，就会有这种感觉——心里面既清静、又稳定，还没有杂念，但其中是没有“悟”性的，仅仅停留于此而已。

很多修行人也就是在这个上面误入歧途的，因为他们没有上师的窍诀，一旦停留在阿赖耶识上面，就自以为自己已经证悟。

既然这里有错处，那里也有误区，那究竟该怎么办呢？就是要掌握住界定的标准：自从有了这些感受之后，对我们的出离心和菩提心的增上是否起到了促进的作用。如果答案是肯定的，那就证明这至少是一种可喜的境界；反之，如果不但没有对出离心和菩提心的增上有半点帮助，反而让我们因此而轻视了出离心和菩提心的修法，认为“不需要出离心和菩提心”，“什么都不能执着”等等，那就有问题了。这样修行下去，出离心和菩提心就会因为没有锻炼而逐渐减少，以至最后彻底丧失，什么修行的功德也得不到，而烦恼却不但没有消失，反而日益增长，最后就会到达如此不堪设想的地步。

修心的时候必须要有上师的指导，如果一看到书上说要去观察心的来处、住处和去处，就妄想按图索骥地去寻找所谓的来处、住处和去处，这是很难的，而且也不允许这样盲修瞎炼。

这都是实修方面不可缺少的窍诀——要点的要点，当然不是我的窍诀，而是上师们传下来的窍诀。这是观察住处的要点，针对其他的感受，也可以依此类推，区分的界线都是一样的，我们就不再一一分析了。

此时又会有人认为：如果心的住处不存在，那么烦恼、我执又从何而来呢？如果烦恼、我执都不存在，那我为什么要流转轮回呢？心肯定是存在的！既然存在，它就只能存在于身体内外，而不可能藏在某个桌子等等的外界物体当中。

从宏观的角度而言，或许我们可以指认出心的某个住处，但经过微观的剖析，就可以彻底颠覆这一切。为什么要观察呢？因为我们要看到它的真相，而不能以宏观的结论为标准。连物理学家都知道，宏观的概念本身就是一种错觉，所以，如果一定认为有的话，就要找到它终极的存在。终极的存在肯定不是宏观概念范围内的东西，我们不能以宏观的概念来判定终极的真相。但是，我们越是想找到终极，就越找不到终极，所谓终极的东西始终不存在，就像现代物理学基本粒子的概念一样，有的人认为这个是基本粒子，过了一段时间以后，大家又开始排斥这种观点，而去信奉另一个人的说法，最终谁也不能确认出一个绝对的基本粒子。

同样，绝对的存在也无法找到，越观察越不存在，所有东西都会消失。我们需要的，是一种感觉，但在感觉的前面，一定要有智慧，必须是智慧所带来的感觉，这就是“悟”。悟性务必始终存在，如果你的禅定当中有这个“悟”，那你的禅定肯定是正确的，绝对没有错；如果没有这个“悟”，那就很难说了。

“悟”、“智”或者是“慧”，是整个禅定的灵魂。无论大圆满或中观等其他修法，一旦失去了“悟”，这种禅定是没有用的，就像失去灵魂的尸体一样，至少与解脱毫无关联。修这样的禅定，只会出现一些神通，但对解脱毫无用途。

心的住处就是这样观察的。

第三个，是观察心的去处。

接着上面说的例子来讲，在看到这束鲜花以后，我会认为“这束花好漂亮”，之后就生起“能用这束花去供佛该多好啊”的念头，随即这个念头又消逝无踪，而不会延续不断。那么，此时这个念头去哪里了呢？

在观察心的去处方面，也曾有过很大的错处，大家一定要注意。比如说，当我们的心里生起一个贪心的时候，如果我们不去观察它，它就会延续很长时间；但如果我们回头去看它，它就会当即消失。很多人就因此而认为这就是空性，自己已经证悟了，因为在不观察之际，这种念头一直存在，只是在自己回头观察时，它才无影无踪地自然消失了。书上不是也说“对治也自解”吗？这就是真正的“自解”。其实这并不是证悟，因为心的本质就是这样的。在没有人管它的时候，它就会继续；一旦去管它，它就会立即停止。

我们都有这样的经验，在伤心的时候，如果任其自然，就会哭泣不止；假如此时去分析，我为什么要哭呢？伤心和哭泣的情况就会自然中断。当然，在悲痛欲绝的时候，即使这样观察也不会起作用，但在一般的时候，这种观察是会当即生效的。也就是说，对付粗重的贪嗔痴，这种方法不一定有效，但在应付细微的念头方面，则无论烦恼也好，善心也好，当它们一冒出来的时候，用这种观察方式就能令其当下间断。事实上，这不但不属于证悟，反而是一种断见——刚才存在的东西现在却消失了。

在这些念头间断之际，我们就要去观察：明明刚才有一个这样的念头，现在这个念头究竟去哪里了呢？如果是一个人，则哪怕他死了，也会留下一具尸体；如果是一本书，则即使被烧掉了，也会剩下一堆灰烬……，那么，这个念头又去哪里了呢？它是不是像下雪的时候，每一片雪花都融入湖水当中一样融入我们自身了呢？无论如何，它不可能去往外面的墙壁等等地方吧！但是，在我们的身体当中，有没有念头可以前往、可以落脚的地方呢？

针对这些疑问，将身体一一分割解剖是最恰当、最见效的方法。在逐渐分解以后，我们就根本找不到它的去处。

这样一来，我们就找不到心的来处、住处与去处，这是显宗的一种观察方法。

假使我们无论怎样去观察心的来、住、去，都生不起一点感受，就要从头开始；如果反复从头开始仍不见效，就证明我们的业障极其深重，所积累的资粮远远不足。此时该怎么办呢？就要从加行开始，修出离心、菩提心，以及金刚萨埵的修法，如果能将加行基础打得十分牢靠，证悟空性就是水到渠成之事。

这是证悟空性的修法之一，大家一定要珍惜这些修法，不要认为这都是显宗里面很简单的方法，不值得去修。也许你们以后去听大圆满的修法，也听不到更好的内容了。可能有人会告诉你们说“大圆满就是不要执着！放松！放松！”

“大圆满就是什么都没有，所有的杂念都放弃，像天空一样的，光明的”，但什么叫做“像天空一样的，光明的”呢？这是很难了达、很难领会的，所以，这个修法才是一个具体的修法。

如果通过这些修法都不能证悟，则别的修法也不一定起太大作用，如果能证悟，也就是以这些修法而证悟。

假如不修这些法，而只是去说一些我们普通凡夫看起来奇奇怪怪、神神秘秘的禅宗公案是没有用的！这些口头禅谁都会说。本来在这些公案当中，包含了极其深刻的道理，但以我们凡夫的眼光来看，就是匪夷所思的境界。

同样的一个名词，在密宗当中都有四层含义。第一层，是与显宗差不多的；第二层，是与生起次第差不多的；第三层，是与圆满次第差不多的；第四层，才是与大圆满差不多的，所以，高深莫测的词句是每个人都会说的，但隐含在词句当中的密意又有谁能了达、证悟呢？不要说证悟，哪怕仅仅说出来，也都是很难的。如果上述这段文字是在大圆满的法本当中，我可以说是给你们讲的大圆满；如果从最低的层次去讲，就是中观的修法，这就是词句与内在密意的差别所致。

在修完加行修法以后，有两种修法要完成：第一是寂止，也即禅定的修法；第二就是这些空性修法。修行是否会取得成就，完全依靠自己，谁也没有任何办法。即使是遍知一切的佛陀，也只能说："我已经把解脱的道路指引给你，解不解脱就全靠你自己了！"他也没有说，你可以不修行，我保证可以帮你获得解脱。

事在人为，只要坚持不懈地依教奉行，我们就一定能抵达任何一个修行人都梦寐以求的境界——智悲双运之佛果！

慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 《修心七要》略释(三)

《修心七要》的修法，可以归纳为胜义菩提心和世俗菩提心两种修法。虽然本论不是特别强调胜义菩提心的修法，而是以世俗菩提心的修法为主，胜义菩提心只是蜻蜓点水般地一笔带过，但我们最后所必需的，却是胜义菩提心的修法。对于我们来说，如果不修行，特别是不修空性的修法，就离解脱还有十万八千里，就还有很长的路要走。在这遥远的路途当中，因为业力所感，所以还充满了无法想象的各种痛苦。

基督教说世界是由上帝创造的，佛教并不认为世界是由什么万能神所创造的，而认为一切的一切，都是由因果，由自己所造的恶业创造的。无始以来，我们造作了深重的恶业，所以即使以后在轮回中过得再好，也只是像搔痒之乐一般不是什么真正的快乐。不管我们目前认为轮回痛苦也好，幸福也罢，都只是主观认识而已，轮回实际上却是充斥着各种痛苦的苦难之地。

虽然佛也不排除轮回中的有漏幸福，但这些有漏的幸福快乐既短暂又不可靠，其后还会导致一系列的痛苦，从胜义或无漏的角度而言，根本谈不上是什么幸福快乐。既然如此，我们又怎能不作充分的准备呢?

有些佛教徒从来没有打过坐，平时只是念念佛、放放生、作些好事，在实际的修行上没有花过功夫。在此提醒大家，做这些善事固然很好，但如果没有修行，出离心和菩提心是不能生起的。

而在坚持修行的人当中，也存在着一些修行不到位，修行深度不够的情况，如果能在接下来有限的三、四天内修一修空性，也可以在心中播下修行的种子，以便能逐步培养出修行的习惯，以后就能慢慢适应以打坐修行为主的生活方式。

如果学了很多法，却一点都不修行，就永远没有修行机会；如果没有修行机会，则即使平时念佛、放生、烧香、拜佛都做得比较好，但对成就来说，也只能算是一种助缘，而不是最关键的主因。成就最重要的主因，只有出离心、菩提心与证悟空性之智三者。这三个因素，都只有通过实实在在的修行才能获得。

念经能不能让我们生起出离心呢？如果念经念得很好、很虔诚，可以间接地促使我们产生出离心或菩提心，但仅仅念经是无法直接让我们产生出离心或菩提心的。

同样，烧香、拜佛、放生以及其他善事也只能间接地让我们产生出离心或菩提心，但如果没有真正修出离心或菩提心，单靠行善肯定是不行的，所以我们一定要修法。

虽然在家人有很多事情要做，但还是可以安排出一定的时间来修行。修行时间与工作时间既便看似矛盾，但如果能很好地协调，适当地工作，适当地修行，则也可以让它们互不抵触，所以我们每个人都是有修行机会的。这样的修行机会，我们务必要珍惜，因为这有可能是成千上万劫以来的唯一机会，以后什么时候再有这样的机会是非常难说的。

我们通常认为，死亡是很遥远的事情，离自己还有很长的距离，因而会得过且过，不愿为死亡作准备。每个人都希望自己能健康长寿，根本不敢去想什么时候会死，自己也许很快就会死的现实问题，然而，纵然我们千方百计地回避，但总有一天死神会找上门的。虽然我们从理论上也知道这些道理，但仅仅是知道而已，却没有用心去思考，这种观念对自己的日常生活根本没有什么影响，对自己以往的人生观、价值观也没有什么妨碍，这就说明我们的修行还不够。

要想证悟空性，需要金刚萨埵、曼茶罗、上师瑜伽等一系列的修法为铺垫，最关键的，还是要自己去修。如果不修，就永远也不能证悟空性；如果不能证悟空性，那我们所有的极其严重的自私心、贪心、嗔恨心，又怎么能够断除呢？其他方法只能使其暂时有所控制，而根本无法将

其彻底解决。

请大家回过头去想一想，自己有没有这样的认识，我们一定要去思维，应不应该修行，修行是不是已经迫在眉睫了。

很多人只是把修行当成一种传说、摆设，平时的生活还是以世间法为主，闲得无聊就修修法打发日子，其他时间都以工作、家庭为重，修行在他们眼里根本无所谓，这样既不会有什么收获，也不会有什么进步。

前面也说过，每个人都要生存，所以需要生存的条件。这些条件只有自己去创造，没有人会供养在家人。怎样去创造呢？这就需要工作、需要学习。这一大堆的问题肯定是要去处理的，不可能一下子就全部扔掉，但无论处境如何，我们永远不能忘记的，就是修行。如果没有修行，则即使其他生活方面再优越，都没有什么用处。

大家想一想，每个世间人都将毕生的精力花费在辛辛苦苦拼命去赚钱，绞尽脑汁拼命去获取名利上面了，但最终却在刹那之间一下子就把一生搏斗之所得弃置而去，纵然心有不甘，也不得不离去，不管是希望常相厮守的亲人，还是希望永不离弃的财产、名利等等，此时毫无条件、毫无价钱可讲，全部都要丢掉。而这里所说的最终，不一定是指七老八十的风烛残年，即使在风华正茂的年轻时代，又有谁敢保证自己不会很快命丧黄泉呢？
　　这样的人生难道不是没有意义的吗？

这一切都是我们咎由自取，而不是归咎于造物主等等，本来外在的造物主就是根本不存在的，谁恨谁呢？只有恨自己，责备自己，我们没有其他借口，不能不问青红皂白地就把责任推卸给外人，因为这都是自作自受，都是自己酿成的苦果。事到如今，这些事情已经发生了，我们已经来到了恐怖悲惨的轮回，所以再责怪、再怨恨，也没有用。唯一的方法，就是在黑暗的轮回当中寻找一条光明的出路，这是目前最关键、最需要的。
　　光明的出路有三条，就是出离心、菩提心和证悟空性。其中最究竟的，就是证悟空性。

我们不能把空性仅仅当成一种说法，或者是一种信仰，而不去修，这是很大的错误。如果这样继续下去，总有一天我们会后悔的，那时临渴掘井还有用吗？已经没有用了，一切都已经完结了，所以要趁着有自由、有条件、有机会的时候认真修行。

如果不修行，只是做一些善事，则就像前面所讲的一样，下一辈子可以不堕地狱、饿鬼道等恶趣，但在一百次、一千次、一万次的生命轮回过完以后，我们的生活有没有保障呢？没有。那个时候我们该怎么办呢？毫无办法！因此，我们就不能目光如豆，而应具有深谋远虑，要往大的方面去考虑。

大的方面是什么呢？就是修空性！以前我们一直都在说不能提早修空性，空性修了没有用，要先修出离心和菩提心。其实，那只是一种权巧之说，是为了让大家明白修行之道的顺序，任何修行人都一定要尊重这个顺序，但最后最关键的，还是修空性。如果没有证悟空性，我们就什么都作不成——既不能完整地利益众生，也不能解决自己的生老病死，所以最关键的当然是空性。

古人云：“若升高必自下，若陟遐必自迩”意思是说，如果要升至高处，必须从低处开始；如果想去往远方，必须从近处启程。证悟空性固然很重要，但如果我们连基础的修法都来不及修，而妄想一步登天，直接去修空性，是没有意义的。

因此，无论我们再忙也好，每天一定要安排时间修行，修人身难得、死亡无常等出离心修法，以及慈、悲、喜、舍四无量心和自他平等、自他相换、自轻他重三个修法。

证悟空性的方法有很多种，此处讲的，是中观证悟空性的方法。这种方法最大的优点，是没有什么错处，虽然没有密宗方法那么多种多样、直截了当，但通过中观推理证悟出来的空性不可能有任何差错，因为中观修法是从单空的人无我、法无我起修，循序渐进地走向大空性，走向如来藏，走向光明的，它的基础是很踏实的，所以不会出岔子。虽然中观修法有上述优点，但由于它的方法比较简单，因而就略显单一而不够丰富；密宗修法虽然丰富多彩，但却容易陷入歧途，在修法上稍微方法失当，就要出问题。而中观的修法却不会有任何意外。
　　如果加行基础牢靠扎实，则即使通过这种简单的方法，也可以证悟，这是毫无疑问的。

空性的修法千载难逢，我们不要以为遇到这样的空性修法只是偶然的巧合，也不要以为这是无因无缘，这是我们在多世累劫当中成千上万次地积累无数善根所得的结果。在往昔的轮回生涯中，我们虽然因造作众多恶业而至今没有解脱，但肯定同时也积累了数不胜数的资粮，与佛也有着很深的因缘，所以才能听到佛陀八万四千法门的胜妙精华——般若波罗蜜多。

如果已经听到这些般若精妙胜法，却置若罔闻而不去修，以后就再也不会有这样的机会了，所以一定要修。比如说，做生意的人如果稍稍努力一点就可能挣到一百万却没有去挣的话，我们都会觉得：哎呀！好可惜噢！谁都会想尽一切办法去挣回这一百万，而决不愿意错过这个大好机会，以免事后后悔。

在金钱方面，我们都锱铢必较，但在空性方面我们却显得格外“大方”，将解脱的大利益置之

度外，有时间就修，没有时间就不修，这种本末倒置、因小失大的做法是愚蠢至极的，如果错过了修空性的机会，其损失远远不是一百万、两百万所能弥补的，这是不可挽回的永久损失。
慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 《修心七要》略释(四)
下面转入正题，继续讲胜义菩提心的修法。

胜义菩提心修法的出坐与入坐，在《慧灯之光》中已经仔细地介绍了，其间的不同点，在前面也作了比较，所以此处无需赘述。
在前期的准备工作完毕之后，便让心静下来，接着去思维心的本性是什么样的。

心的本性是什么样的呢？观察心的本性的方法有三种。其中的第一种，是前面所讲的观察心的来处、住处和去处。

在来、住、去后面加上一个“处”字，就变成了外境，心的外境并不是心本身，就像人的来处不是人本身，而是指这个人来自何处一样。当“处”字去掉以后，就成了心的本性。
此处首先着重介绍的，是观察心的本性或者本质，这是空性的第二种修法。

在很多显宗的经书上都讲过如何观察心的本质。首先，是要去看心有没有颜色——是红色、白色还是蓝色；有没有形状——是圆的、方的，还是长的、短的。当然，这些肯定是找不到的，心决不会有颜色或形状。虽然按照实相唯识宗的观点，我们的眼根所见，也就是我们的心的颜色和形状，但这只是在名言谛，在我们的幻觉当中成立的，实际上并不存在什么心的颜色和形状。

此处所说的心，主要是指我们的意识。除了意识以外，我们的眼、耳、鼻、舌是没有分别念的，所以也不会造业。比如说，我们的眼睛看到别人的东西本身并不会造业，但随之而产生的“这个东西很好，我要去偷、去抢、去骗……，一定要让它归我所有”或者“这个东西很好，我要把它用来供养、布施，要让它发挥出应有的作用……”等等念头，就是第六意识的主意，不管恶业还是善业，都是它在掌控，意识是一切善恶之业的始作俑者。眼识什么都没有想过，只是看到而已，就像刚刚出生的婴儿，虽然眼睛能看到很多东西，但他们却是无意识的，心里没有太多的取舍念头，所以眼、耳、鼻、舌、身五识，是无分别的五种识蕴，这些识蕴是不会造业的，虽然最终也要断除这一切，但暂时还是可以不断除它们，眼睛看见看不见都没有问题，看见了，不会造成什么问题；而即使看不见，也不能解决什么问题，甚至还需要利用它们。主要的造业者，就是心或者意识。

意识就像基督教所说的上帝一样，创造了我们的世界。佛教唯识宗认为，每个人都有一个属于自己的世界，每个世界都是不尽相同的。比如说，一百个人同时去看月球，我们都认为这一百个人所看到的是同一个月球。当月球出现月食的时候，每一个人看到的月球都有月食，所以我们都以为空中有一个大家共同所见的月球。但事实却并不是这样，只是因为我们每个人眼中所现的月球非常相似，因而会认为各自分别所见到的月球是同一个月球，但每个人真正所见到的月球，只是自己内心的现象，别人是无法得见的。“我”的世界不是别人的世界，别人的世界也只是他们自己的世界。你们的世界我无从了知，我的世界也只是为“我”所见。在每个人的世界中，谁也不会进来，谁也无从出去，只有唯一的一个“我”可以感知，可以拥有，它就是“我”的世界。

这就像做梦一样，在做梦的时候，我们能看到很多认识的人与不认识的人，但这只是做梦的当事人内心世界的幻象，其他无论是否熟知的人都不可能真正进入自己的梦境，他们只属于他们自己的世界。
真正的创世者，就是我们的心。大千世界的万事万物，都是由心所创造的。

比如说，因为我们是人，所以会见到眼前的楼房、家俬、灯具、鲜花等等，但如果换成一个饿鬼或者天人的身体，则现见的一切都会发生天翻地覆的改变，眼前所有的现象都将不复存在，而完全变成了另外一个世界，因为我们的内在因缘有了很大的变化。当内在世界发生变化的时候，外在的世界也会发生相应的变化，因此，先抛开外境是不是心等等之类的问题不谈，我们至少可以判定出一点——外境是心创造的。也就是说，外面的一切好与不好的现象，都是心创造的产物。
既然心有如此强大的能力，它本身又是什么呢？这就需要我们回头来观看心的本性。

当我们观察心的本性时，不是去观察眼、耳、鼻、舌等等所感知的外境，而主要是去观察意识。
意识又是什么样的呢？我们首先从粗大的层面一步步地去排除。

如果认为，倘若心存在，就应当是有颜色、有形状的物质，但我们去观察心，却没有发现什么颜色和形状，所以心就是空性的。

这种定义是错误的。没有颜色、没有形状并不代表不存在。我们都知道，电磁波以及很多非常细微的物质也是没有颜色、没有形状，至少没有我们肉眼可见的颜色与形状，但它们却是存在的东西，所以，麦彭仁波切在《定解宝灯论》中会提醒我们：在人的头上即使观察一百次，也不可能发现牛角，但这并不是证悟了牛角的空性。因为人的头上本身就没有牛角。

你们是否以为这是很简单的问题，其实不是哦！在这段话当中，指出了一个修行的重大误区。

很多修行人，甚至包括一些修大圆满、大手印的修行人都存在这样的问题。麦彭仁波切的这段话，就是在批评宁玛巴的一些修行人。

当上师给这些人讲了一些所谓的修法以后，便对他们说："你回去观察心是否具有颜色、形状、味道与声音……，观察之后再来回答我。"这些弟子们便遵循教导回家闭门静心观察。

在认真逐一观察之后，发现心既没有颜色形状，也尝不到什么味道，听不到什么声音……，便回去禀报上师："我既没有找到心的颜色形状，也尝不到什么味道，听不到什么声音……"上师便赞不绝口地肯定道："太好了！你已经证悟大圆满了！因为你的心就是没有颜色、形状、味道与声音的，既然你现在已经知道了，也就是开悟了。这就是无念法身、清净法界、本来光明。"弟子听到以后，便心花怒放，满以为自己已经开悟，从此以后便不再守护戒律、清净罪障、积累资粮，更不去听闻思维，只是一味地陶醉于自己的所谓"成就"。

麦彭仁波切认为，这是一个极大的错处。心本来就是一个没有颜色、形状、味道与声音的东西，就像人的头上没有牛角一样，知道心没有颜色、形状、味道与声音，并不表示证悟空性。

有些人在打坐的时候，有时感到头脑清醒，有时又感觉昏昏沉沉，这与时节、气候、饮食、月球在轨道上的运转情况等等各方面都有一定的关系。当昏沉的时候，脑子里一片混沌，所以也不会认为证悟了什么，但在状态比较好的时候，当心一静下来，便不再起任何杂念，并会感到十分稳定、平静、舒服。

那时去看心的本性时，也不会看到颜色、形状等等，由此便联想到大圆满法本当中所说的，心没有颜色、形状、味道与声音，是恒定不变、本来光明、自然清净、任运自成的，便认为自己所感觉到的稳定、光明、清净、放松即是书中所讲的境界，从而自认为现见了法身本面，证悟了大圆满。

在修法窍诀当中，这种很清净、很轻松的无念感受，被称为阿赖耶识。也就是前面所说的大瑜伽师列绕朗巴对意科喇嘛所形容的那种徘徊在门槛的状态。当停留在阿赖耶识的时候，就像中间的某个站点一样，既可以在此基础上发展，也可以停滞不前甚至后退。在阿赖耶识上面，就可以体会到无念、轻松、清净等等的感觉，但唯一缺少的，就是我们一再强调的"悟"——非常清楚地现见一切都是空性的感觉。

如果有了这种"悟"的感觉，就肯定不是阿赖耶识；但如果没有这样的证悟，只是感到清净、宁静，就像在万籁俱寂的深更半夜，到空旷寂寥的草原上去打坐，就会一下子感到内心与外界都是一片宁静，身体与环境都从自己的世界中消逝无踪，周围什么声音都没有，就像在月球上面一样，这个是证悟了吗？这个并不是证悟。

虽然麦彭仁波切那句话看似简单，现见人的头上没有牛角，当然不能表示证悟空性，但通过剖析挖掘其内涵，就可以让我们透过字面，举一反三，知道麦彭仁波切所要表达的真正含义。

对我们凡夫来说，空性境界是非常陌生的境界，因为从无始以来，在循环不止的轮回旅程中，世间的所有感受没有我们从未经历过的，但空性却是我们从轮回之始直至今天素未谋面、从未接触过的境界。单靠我们自己的能力去认定空性，就有很大的难度。

在空性修法上面，有很多弯道与歧路，很多似是而非的东西很容易让我们误入歧途，所以，我们一定要首先打好加行基础，对法王如意宝等自己的上师一定要有坚定不移的信心，对大圆满法一定要深信不疑，再加上前面所讲的观察方法，当这些因缘集中了以后，我们就可以避免走弯路，就能顺顺畅畅地直抵目标。

在将心的颜色、形状、味道与声音都一一排除之后，我们又会想到：虽然没有颜色、形状、味道与声音，但仍然有一些没有颜色、形状、味道与声音的物质也存在着，我们的心会不会是这样的东西呢？这就是难以解决的最后一个问题了。如何解决呢？此时，我们就往内去看，让心自己去看自己是最清楚的。比如说，我们每个人都有很多鲜为人知的历史，不为人道的故事，如果去问旁人，就有些人知道，而有些人却不知道，任何一个人都不可能知道另一个人一生所有的细节，但自己对自己，却是再清楚不过的了。

同样，我们的眼睛无法观察心的本性，因为它不存在颜色；我们的手无法抓住心的本性，因为它不存在形状、质碍；我们的耳朵无法听到心的本性，因为它不具有声音……总而言之，我们的五根都不能认知心的本性。既然五根不能认知心的本性，那又有谁能够认知呢？没有别的东西，只有心自己。

如何认知呢？一种方法，是心可以去推知自己，如果我存在，那肯定是有来处、住处与去处，这是前面讲过的；另外一种最好的方法，就是什么也不想，不去寻找什么来处、住处与去处，不去考虑那么远的问题，而是直接去看它的本性，唯一的方法，就是在心静下来以后，什么也不想，只是自己去看。

有人会提出疑问：心没有眼睛、没有耳朵，也没有触觉，它怎么去看呢？

这不是眼睛、耳朵所感知的层面，而是心自己所具备的特有功能，心就是能够感觉到自己。在内心不起任何杂念的情况下，就能看到心的本性。当然，在有杂念的时候，心的本来面目就会

被杂念所覆盖，我们自然也无法看见。

放弃杂念的方法，在密宗里面有很多种，在五加行修完以后，还有很多大圆满的不共前行，这些前行，就是用以减少杂念的。但我们现在不讲这些，而只讲中观的方法。按照中观的方法，当心静下来以后，就什么也不想——既不追究过去，观察现在，也不迎接未来——处于一种宁静的状态，并在这种状态中去看心的本性。

如果你们在此时证悟，就会有一种前所未有的异样感觉——非常清楚地看见它并不存在，是空性，而不是我们找不到它的颜色、形状。就像在晴朗的白天，我能清晰地透过窗户看到自己所处的楼房与对面的楼房之间没有任何建筑物的存在，这不是我没有找到，而是清清楚楚地看到两者之间只是一片开阔的空间一样。

以前也讲过，“没有找到”和“找到没有”是完全不同的两码事，同样的两组词在顺序颠倒以后，就有了很大的差别。所谓“没有找到”，就是自己去看了，而没有找到。只是没有找到而已，却不能确定其不存在。因为世上有很多不能找到却客观存在的东西，如宇宙辐射、电磁波等等，在不借助仪器的情况下，仅仅通过人类的眼、耳、鼻、舌，则哪怕成百上千次地去寻找，也是不可能找到的，但我们的移动电话却天天能接收到电磁波的信号，我们又怎能矢口否认它们的存在呢？由此可知，没有找到并不代表不存在；而“找到没有”，却是一清二楚地看到它不存在，我们所找到的结果，是被观察的对象不存在。

修习的方法，就是心静下来后自己去看，自己去感受，只有这个办法，除此别无他方。在此时此刻，其他所有的办法都彻底失灵，派不上一点用场。之所以我们之前我们要通过听经闻法、修加行——积资净障、祈祷上师等等来做准备，就是为了这个目的。所有的加行，都是证悟空性的前奏。如果通过别的办法也可以证悟空性，那么加行等等不修也可以，但事实证明，只有打好加行基础，才能最终证悟空性。

修空性的过程一般有三个层面：第一个，是胡思乱想、杂念萦绕的层面。这个层面是可以跨越的。比如说，我们在打坐的时候，有时会头脑非常清醒，即使坐一、两个小时也没有太多的杂念，感觉很轻松。在这种情况下，我们就抛开了第一个层面，而直接进入了第二个层面——阿赖耶识的层面；抛开阿赖耶识，就是第三个层面，也即心的本性。

越深层次地接近于心的本性，其境界就越不容易表达。我们这里所讲的，都是最简单、最低级的层面。虽然心的本性还有很多的层面，但我们不能在一开始，就自不量力地去说高层次的“不执着”、“放下”等等，虽然在此基础上证悟，则可以证悟很高的层次；但如果没有达到证悟目的，就往往会适得其反，而导致很多的错处。

最低的层面是什么呢？就是要证悟心的本性。心的本性是空性，是根本不存在，一无所有的。就像闻名遐尔的六祖惠能大师所说的：“菩提本无树，”，所谓“菩提”，就是指涅盘。“本无树”，就是指原本不存在。所谓“无”，也即空性。也就是说，涅盘本身是不存在的，从来就没有什么菩提不菩提，涅盘不涅盘，轮回不轮回，我们就是要现量感受到这句话的内涵。

所以，如果大家以后打坐的时候有一点轻松、舒服的感觉，也千万不要去执着它，而要把着重点放在有没有“悟”字上面。如果有了“悟”，则即使没有证悟大圆满，但至少也肯定证悟了中观的空性。如果还没有接触到空的层次，只是感觉心无杂念、宁静安祥，就算不上是什么证悟境界，只是阿赖耶识而已。

证悟这个境界以后，还算不上是大圆满之类的境界。也许有人会问：如果不是大圆满修法，那是什么修法呢？这只是中观的修法，但在中观修法当中，它又不是仅仅停留在书面的理论，而是与切实的修持密切相关的实修窍诀，这都是我在法王如意宝那里学到的。

有一部非常着名的经典——《现观庄严论》，作者弥勒菩萨在该论当中，将自己在释迦牟尼佛座前亲耳听到的大乘空性修法归纳为两种：第一种，是在该论第四品当中所讲的不执着外境，要证悟外境的空性；第二种，是不执着自己的内心，要证悟内心的空性。整部经典的精华，就是这两句话。在这两句话当中，涵盖了所有般若波罗蜜多经典——《般若十万颂》、《般若二万八千颂》、《般若一万八千颂》，直至最简略的《般若心经》——的修法。

正因为这个修法太简单了，因而有些人就不会证悟，所以我们在此之前，就要修出离心、菩提心，要祈祷上师，要积累大量的资粮，一定要让证悟的条件十分充足。一旦条件成熟，则即使没有太多、太复杂、太高深的修法，证悟也是信手拈来的事情；反之，如果连基础修法都没有修，到那时，就没有其他的手段了。

在修人身难得、死亡无常等等的时候，就是要去思维，那时就必须要有层出不穷、此起彼伏的念头，但在这个空性修法当中，就不能再进行思维，而要放下一切念头。

我再总结一下前面所讲的两种空性修法的要点：第一个修法，是要进行观察思维的；第二个修法，则不能有任何的思维，这有点类似于禅宗的修法。

有些人会问：这是不是像冬眠一样脑子一片空白呢？不是。此时就是要让心不带任何成见地去看它自己，看它到底是什么样的。

在这样看的时候，如果前面的加行修到位了，同时也具备了对上师的强烈信心，则不需要说什么空性见解，空性境界自然而然就可以感受到。

比如说，当我们用眼睛去看这堵墙壁的时候，我们无需事先做好自己一定要把墙壁看成白色的思想准备，而是在睁开眼睛的同时，白色墙壁就会昭昭在目。
　　这是最关键的一个修法，在大手印等修法的关键时刻，都会集中到这个修法上来。

精神的本面是很难了解的，从无始以来到现在，很多举世闻名的哲学家、科学家以及学者，都受到了它的愚弄，都上了“心”这个骗子的当，所以至今都是不明真相的凡夫。唯有释迦牟尼佛，才彻彻底底地弄清了心的本性究竟是什么。
　　第三种空性的修法，是有思维的修法。

如果心静下来了，也去看了，却始终没有空性的感受，此时又该怎么办呢？我们还是要回到起点，像原来一样去思维。在这个修法当中，不是去思维心的来处、去处等等，而是要去观察心的存在之地。

我们可以这样假设：如果我有一个存在的心或者精神，则肯定应该在我肉体的外表、内部，或者外表与内部的中间，而决不可能在外面的墙壁上、桌子上、花瓶中，因为精神和肉体的综合体才叫做我，既然作为构成我的一部分的肉体在此处，那么，作为另一半的精神又怎么可能在毫不相关的墙壁上呢？所以，我的精神或者心一定是在肉体的内外。如果在我肉体的外表、内部，或者外表与内部的中间都不存在所谓的心，那它就应该是无生无灭，根本不存在的。

在判定出这个结论以后，我们就开始去找。如果心在肉体的外表、内部与中间，那又在外表、内部与中间的哪个地方呢？心所依附的外表、内部与中间本身究竟存不存在呢？然后就像前面所讲的中观思维方式一样，把外表的皮肤分解为空性。接下来，我们又可以进一步思维，既然在外表找不到，那它是不是位于中间或者内部呢？内部有什么呢？每一个看过天葬、学过解剖学、学过人体结构的人都知道，里面无非是一些肌肉、骨骼、骨髓、心脏、肝脏等组织与内脏器官而已，然后，我们又可以将它们一一分解，直至全部分解为虚空。

如果又有人认为：虽然没有位于外表与里面，那它是不是位于中间呢？那我们就要问，除了外表与内部以外，究竟什么是中间呢？所谓的中间，只是一个相对的抽象概念而已，实际上并不存在什么确定的“中间”。

比如说，中午十二点如何确定呢？我们往往把收音机所说的“刚才最后一响”，认定为是标准的北京时间十二点。但“最后一响”的一秒钟、半秒钟、十分之一秒或者一刹那，也是可以分成很多时段的。其中前面的时段属于上午，后面的时段属于下午。分到最后，就分不出所谓的“中间”。同样，在内外之间也找不到什么中间，不是内，就是外；不是外，就是内。这样观察以后，就在身体的里里外外都找不到心的存在之处，因为心本身就是无形的，要给它确定出一个位置是很难的。
　　这不是“没有找到”，而是“找到没有”，也即找到了空性。

虽然中观的思维五花八门，但分解的方法相信很多人都应该很清楚。又因为它与物理的理念很接近——越是趋近于细微的层面，就越是找不到——所以也比较有说服力。但是，二者之间有一个很大的差别就是：物理学是以希望找到某个粒子、能量或其他可以存在的东西为着眼点的；而佛法的中观理论，却是要打破、推翻这种虚无的存在。

然而，虽然有些人也找了，却没有找到这种感觉，所有的方法都尝试了，还是对空性一窍不通、毫无知觉，这种人肯定是加行没有修好。此时就应该将以前所修的加行数量归零，从人身难得、死亡无常等起点开始重新修加行。只要坚持这样修持下去，以后一定会证悟的。

上述三种不同的空性修法，大家既可以任修一种，也可以三种同时并修。如果想证悟，中间的方法是最直接、最容易证悟的，但因为这种方法没有很多的思维，所以对有些人来说也不适合。对这些人来说，就要先通过思维的方法来打牢基础，然后再修不思维的方法。

另外，本论还提到，在修空性的时候，我们有可能会对空性的念头产生执着，会认为包括身体、精神等其他东西都不存在，唯独剩下了空性，只有空性是存在的。

如果空性实实在在地存在，那它又是如何存在的呢？这种观念是不堪一击的，因为世上本身就不会有一个实有的东西存在。如果认为空性存在，就成了一种执着，所以必须要放弃，对空性也不能有执着，但这是最终放弃的执着，首先能够证悟空性，就已经很不错了。

其实，如果真正证悟空性，是不会对空性有执着的。只是在没有证悟空性的时候，我们会认为，既然经书中三番五次地讲到一切物质都是不存在的，那肯定不存在就是实实在在的东西。所谓不存在是什么呢？它也是观待于存在的一种概念，这二者都是相互支撑、相互依赖的。不是“不存在”，就是“存在”；不是“存在”，就是“不存在”。既然不存在，那就有一个实在的空性存在，这样就产生了一个新的执着。

“对治亦自解”，所谓“对治”是什么呢？就是证悟空性的智慧。“自解”又是什么意思呢？

就是没有任何执着束缚的本自解脱。

简单地说，所有的东西，包括轮回、涅盘在内的内外世界都是空性，那么作为对治的空性智慧也应该是空性，而不会是实有的东西。

前面所讲的，是比较低层的一种含义，在此之上，还有很多高层次的含义。任何事情，都应该从低层次着手，这才是最踏实的。

虽然人身难得、死亡无常等出离心的修法，是最低的层次，从理论上，大家都可以说得头头是道，但低层次修行的体会不知大家有没有，这些修法的标准我们达到了没有？这就很难说了。

既然连中途的目标都没有达到，再讲更高的修法也没有什么意义，唯一的好处，就是我们听到了这些法，会在心里播下一些种子，这是永远不会浪费、不会错乱的，以后可以逐渐生根、发芽、成熟的，但对修行而言，却是于事无补的，所以，我们不需要往高深的层次去讲。

现在很多人都喜欢听大圆满、讲大圆满，但这样讲闻的结果是什么呢？这就很难说了。我们既无权去说听闻大圆满的人不能证悟大圆满，更不能说讲解大圆满的人不懂大圆满，没有资格传大圆满，但很多人却没有按照释迦牟尼佛，以及佛菩萨化身的高僧大德所要求的，由浅入深、从低到高的顺序去做，这样的结果注定会失败！所以，我们要辗转反复地强调最低的层次。

“道体住普基”，“道体”是指修道的本体。这句话的意思是说，修道的本体要安住于阿赖耶识(意即普基)当中。

此处的“阿赖耶识”，不是前面所讲的八识当中的“阿赖耶识”。经书当中所诠释的“阿赖耶识”这个词的含义，也至少有好几种。此处所要表达的意思，是指万事万物本体光明空性的境界。

“阿赖耶”是梵文的音译，意思就是所有一切的基础。我们修道的本体，就是要安住于光明空性的境界，它是一切法的基础。

具体的修法前面已经讲过，无论观察也好，不观察也罢，在正式修法的时候，当心静下来以后，便会深深地体会到，包括心与外境在内的一切万法都是空性，这就像我们在万里无云的白天仰望苍穹，就只能看到一片蔚蓝的虚空，除此之外别无所有一样。

这个时候便停顿下来，专注于这种状态当中，半分钟、一分钟、五分钟都可以，时间越长越好。这就叫做安住。

以上所讲，是打坐时的三种修法。

丙三、(结行)：

坐间修幻化

在出坐以后，无论是上班、坐车，还是在大街上看到熙熙攘攘的人流之际，都要知道这一切显现都离不开打坐之时所感受到的空性，只是在凡夫众生的幻觉当中，才会出现形形色色的世界，包括各种各样的人、物、山川草木、宇宙太空……它们和打坐之际所现见的空性是一味一体的一回事。其间的差别，就是打坐时看到的，是它的内在本体、真相；而现在所看到的，却是它的假相、幻觉。我们时时刻刻都要提醒自己，要牢记这一切都是如幻如梦的道理，这就是坐间的修法。

出坐以后的回向，在以前的《慧灯之光》当中已经讲过了，此处也是一样，没有别的内容。

本来胜义菩提心的修法可以三言两语轻描淡写地带过，但因为对很多没有听过空性修法的人而言，空性的修法还是很模糊的概念，所以此处为大家比较详细地讲解了空性修法，希望大家能由此而多多少少地理解一点空性修法。

这是中观的胜义菩提心修法，在此之后，还有密宗空性的修法、大圆满空性的修法、大手印空性的修法等等，但只是方法不一样而已，都能起到异曲同工之效。

虽然修行人的层次有高有低，但最低的限度，也应该是往这个方面努力的人。如果讲了半天，大家却如风过耳，一点都不去尝试，就不会有进步；反之，如果有了进步，养成打坐的好习惯，则即使一天不打坐，也会压力重重，觉得很可惜，很浪费时间，那时纵使有人让我们不打坐，我们也不会答应。

万事开头难。只要迈上正轨，厉力勤修，证悟空性便是手到擒来之事。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 《修心七要》略释(五)

乙二、(修持世俗菩提心)分二：一、入定；二、出定。

丙一、(入定)：

杂修二取舍

世俗菩提心的修法，可分为入座时与出座后两个阶段，此处主要是指入座时修自他相换的方法。具体修法已刊录在《慧灯之光 (三)》中，所以此处只是略讲而已。

一、选择修行环境

虽然我们已经修过菩提心，但由于菩提心的深度与力度不够，故而在碰到对境，尤其是在做重大决定时，我们还是会以自己的利益作为选择的考量，然而这并不表示没有菩提心，更不是菩提心无法消除自私心的表征，只能说是修菩提心的功夫还不到家而已。

正因为如此，所以不论是佛经还是高僧大德的诀窍中都指明：凡夫当以修行为主，度化众生则以证得一地以后为宜。究其因，即由于凡夫还没有彻底调伏自己的贪嗔痴等烦恼，没有对境时，烦恼或许还不会产生；一旦对境出现，以贪嗔痴为基础，就随时都有造恶业、堕恶趣的可能，因而，度化众生的事业最好是在自己的修行稳固后方可开始。

要到哪个地步才算是稳固呢？

证得一地以后。在登地之后，就彻底地证悟了空性，有了真正的胜义菩提心，从此以后，菩提心永远都不会因外境的影响而退转，只有这样，才能彻底无条件地度化众生。如果修行达不到这个层次，就很难确定是否能经得起外境考验而不退失修行。

佛经中有一则故事就说明了这个问题：

当初，舍利子尊者也发了菩提心，发愿要满足众生一切所愿。

之后，有个人向他索要他的右臂，舍利子就用自己的左手将右臂砍下，然后以左手将砍下的手臂交给那个人。不料那人竟然非常不满，认为舍利子用左手递东西给他，是对他不恭敬[1]。

但此时此刻的舍利子只剩下左手了，他已经别无选择了啊!

舍利子因此非常失望，在感慨众生业力不可思议的同时，坚信天下没有一个人可以满足众生所有的欲望，遂决定不再发菩提心，只顾自己的修行即可。

其实，舍利子、目犍连及迦叶尊者等佛的大弟子们都不是普通的声闻，而是佛的化身。他们之所以如此示现，目的就是为了教育我们：在菩提心的力度还不够时，如果贸然地去度化众生，结果一定很差!

众生的根基千差万别，不要说是菩萨，就连佛也无法满足所有的众生。以凡夫的能力，要想在娑婆世界这个极为复杂的环境中度化众生，其难度可想而知，最终的结果不理想也是意料之中的事。当然，仅就发心来说，这是很勇敢的，我们也随喜，但其所能达到的效果不但微乎其微，最终连菩提心都有可能退失，所以，佛及历代上师们都不赞同刚发心的人匆匆忙忙地去度化众生。

对初学者来说，由于修行的力度不够，面对外境时，往往力不从心，因此不仅要修慈心、悲心、空性，甚至要借助小乘的不净观等修法来对治烦恼，同时，还可以利用回避的方式来避免烦恼。对于暂时无法对治的烦恼，凡夫首先应当尽量回避。

如何回避呢？

一般说来，烦恼的产生有三个原因：存在于众生内心的贪嗔痴烦恼的种子；非理作意(不正确的起心动念)；外境的存在。当这三个要素都具备时，烦恼随时会产生。

所产生的烦恼也有两种：一种主要由前两个要素——前世的习气与非理作意等等所引起的。在每个人的阿赖耶识中，都含有极浓厚的烦恼习气，无论有无外境的牵引，这些习气都会导致各种烦恼。就算是将自己关在房间里，不与外界接触，没有任何可以生烦恼的外境，但贪嗔痴等念头并不会因此而停止，这是每个人都无法避免的烦恼。

另一类烦恼，则是由外境引起的，只要接触到这种外境，烦恼即刻就产生；如果远离这种外境，则不会生起烦恼。

由前世习气所引发的烦恼，即便是躲到人迹罕至、草木不生的荒凉之地，仍然无法遏止它们的生起，故而也无法回避；而由外境所引起的烦恼，则可以通过选择居住在清净的环境中，比如幽静的深山等静处来回避。

一旦周遭的环境单纯了，藉由外境而产生的诸多烦恼也会自然消失，可以说，环境帮我们解决了三分之一的烦恼，但这只是一种消极的解决方式，而非针对贪嗔痴本身的对治。不过，利用回避的方式仍然可以减少烦恼，烦恼少了，修行自然就会有进步，所以，初发心的凡夫，首先应以自己的修行为主，通过精进修行来调伏烦恼，并培养出更完备的能力，这样才能更好地度化众生，这也是大乘菩萨的最终目的。

总而言之，一个真正的修行人，首先要身处清净的环境，尽量减少由外境所引起的烦恼，这样自身的修行才能增进。证得一地后，修行不再受外境的影响，那时身处何方已不重要，不仅自己的修行不会退转，度化众生的能力与效果也不可同日而语了。

二、自他相换的先决条件

刚发了不造作的世俗菩提心的人该如何行持呢？

这有一定的过程与方法。刚发菩提心时，最重要的就是在自己家中认真修持。

依照旧噶当派祖师阿底峡尊者的诀窍——七支因果，也即七种修菩提心的方法来修。由第一种修法产生第二种修法，第二种修法产生第三种修法……，前前是后后的因，后后是前前的果；至于宁玛巴的修法，则是从慈、悲、喜、舍开始起修，这是根据龙钦巴、华智仁波切等宁玛巴历代传承上师所教授的方法而讲的，详细修法在《慧灯之光》中有介绍。例如修慈心就有知母、念恩、报恩三种修法，这三种修法的结果就是菩提心。

总的来说，慈、悲、喜、舍的修法和知母、念恩、报恩的修法，已涵盖了格鲁巴的七支因果的修法，只是在数字上有所差别而已，具体修法都一样。

在修该法之前，同样要先修知母、念恩、报恩，当报恩的修法结束之后，接着就修自他相换，能这样做是最如法的。如果不先修知母、念恩、报恩，修自他相换的效果就不会太好，因为自他平等与自他相换等菩提心的修法，是极其伟大的思想，没有基础的人无法真正修习，而它们的基础，就建立在一切众生曾为自己父母的信念之上。

其实，一旦通晓了前世今生的道理，要建立起这样的观念并不难，但仅是理论上知道还无法产生任何作用，所以要修知母。念恩就是忆念当这些众生作自己母亲时，施予自己的恩德。这些恩德被前辈上师们分为五个方面，具体内容收集在以前的《慧灯之光》当中。如果知母、念恩修得好，就能深深体会到所有众生都曾为自己的父母，对自己恩重如山，从而生起要报恩的决心，有了这个决心，才能如理如法地修持自他平等、自他相换及自轻他重的修法。

如果内心对众生曾为自己父母，并对自己有深恩厚德这一观念没有深层的感受作基础，就绝不可能做到自他相换——愿意代别人受苦，或愿将自己的幸福与他人的不幸作交换。

从现世的角度来看，孝顺的儿女在父母有病时，只要可能，一定会毫不犹豫、诚心诚意地愿意替父母承受病痛。例如，如果母亲病危被送到医院，而医生却告知儿女们，唯一能救她的方法，就是将病痛转到儿女身上。在这种情况下，我想很多儿女会愿意替母亲承受的，理由就是自己身受母亲的养育之恩，所以无需修行，也不用旁人劝导，自然而然就会这么做。当然，那些被父母虐待的儿女可能例外。修持自他相换的先决条件，就在于知母与念恩，于此之后，要发起报恩的心就易如反掌了。

之所以我们现在还无法产生这个决心，其原因就是：一、对所有众生都曾为自己父母的观念仍嫌模糊；二、对众生作自己父母时所给予的恩德，没有去深刻地忆念。

作为大乘修行人，在看到众生为病所苦时，必定会心生怜悯，但愿意无条件地将自己的健康安乐与之相交换者，则为数不多，原因就是知母与念恩没有修好。

释迦牟尼佛教给我们的这个方法，让我们可以像对待自己父母一样地对待所有众生，心甘情愿地代众生承受痛苦。用这个方法修自他相换，一定会成功；不然，则永不可能做到。

大家都知道，要想成佛，想修大乘佛法，就必须有这样的菩提心。有些人以为，只要嘴上说说，或者理论上对菩提心有些了解就够了。其实，单凭这一点是远远不够的。

除了佛陀以外，世上没有任何成就者、思想家、哲学家能提出如此伟大的思想，即便提出，也没有人能真正做到。唯有佛为我们清楚地指引了这条修行之道，如果没有佛的引导，单凭我们自己，要想修成这样的菩提心，根本就不可能。

由于自他相换等观念不是与生俱来的，就算打坐时思维了几个星期，观念仍旧模糊，力道也很微弱，所以，想直接修自他相换是办不到的。

那么，该如何修呢?

就是要按照《慧灯之光》中所讲的步骤来作：修慈心、悲心、喜心、舍心前，都要先修知母、念恩、报恩。

虽然《修心七要》中只讲了自他相换的修法，原文的颂词也只说了“杂修二取舍”，意思是：轮流修布施自己的安乐予他人，以及受取他人的痛苦。文字太过简单，而且除了提到一种呼吸法外，也没有讲到更具体的修法，但其中却间接地包含了该修法应有的上述其它修法—知母、念恩等等，否则，修持者就不能如理如法地观修自他相换。

三、自他相换的功德

在菩提心未生起前，自他相换的修法可用以培养菩提心的生起；当菩提心已经生起后，自他相换的修法可藉以增长、稳固菩提心。

《普贤上师言教》在宣讲自他相换的功德时，曾举了一个公案为例：有一个人准备到大海里去取宝，他的母亲担心自己的儿子将一去不返，便在他临出门时抓着他的腿不放，儿子觉得母亲这样哭哭啼啼是不好的缘起，就一脚踢在母亲头上将她推开。

之后，他来到一个小岛上，看到在一个众生的头上，有个巨大的螺旋桨正在不停地转动，将这个众生打得脑浆四溢。他问周遭的人何缘如此，周围人说：因为这个众生曾经踢过母亲的头，所以现在感得这样的果报。这时，他立即想到自己出门前也踢了母亲的头，当下倍觉惊恐万分，惶惶不知所措。

此时，空中传来一个声音：“被束缚的将得解脱，解脱的要被束缚！”螺旋桨立刻从刚才那个众生的头上移到他的头上，当即，他的头也被打得四分五裂。

正当他经历着痛彻心肺的剧烈痛苦时，忽然心生一念：在全世界，一定还有很多人像我一样，曾经踢过母亲的头，最终也要遭受同样的果报。但愿我能以自己现在所受的痛苦，来代替所有

要遭受同样果报的人将受的痛苦。

就在这个念头生起的同时，他头上的螺旋桨已经自动移开，而他也立刻升到有七棵棕榈树那么高的空中。

这是什么原因呢？

《入行论》认为，虽然这个人当时既没有祝愿一切众生成佛，也没有想要遣除所有众生的痛苦，只想到要以自己的痛苦，来代替那些与他一样踢过母亲头的人将受的苦果。换言之，他所考虑的对象，仅是这一小部份特定的人，而且根本没有想去度化他们成佛的意愿。就算是以这样一个范围有限的自他相换，也不但不会让别人的痛苦降临到自己身上，而且还能使自己原先的痛苦立即消失，这就是自他相换的功德。

修自他相换有个至为关键的要点，即不能为了自己积累功德才修这个法，否则动机就已经错了。凡是以自己的利益为出发点所修的任何法，都不可能有什么伟大的结果。

四、自他相换的修法

自他相换的具体修法，以前已经比较完整地讲过了，这次不再重复。《修心七要》主要强调的，是两个修法：所有众生的痛苦由我来承受；我所有的安乐都无条件地奉献给众生。

第一个修法：当知母、念恩修好后，接着就是报恩的修法，也即观修替众生承受所有的痛苦和烦恼。

此时应当忆念：曾多世为我父母的六道众生，如今仍在轮回中流转受苦，能对他们造成最大伤害的，一是苦谛──苦苦、变苦、行苦，这三种苦能直接地带给众生巨大的痛苦；二是集谛──业及烦恼，集谛可以间接地对众生造成无比的伤害。如果众生没有烦恼，也不造恶业，就不会无缘无故地受苦。使他们感受痛苦的因缘，就是集谛。替众生承受的痛苦，不仅包括苦谛，甚至连集谛，也即他们做的杀盗淫妄等恶业，也要一并接受。

在这个世界上，没有比轮回的因──集谛，与轮回的果──苦谛更糟糕的事物了。为了报答所有众生，我们应当义不容辞地代他们承受这二谛。愿以自己的烦恼来代替所有众生的烦恼；愿以自己所遭受的痛苦──不论轻重，也不分肉体或精神──来取代众生将受的所有痛苦。祝愿众生能远离一切烦恼与恶业，让所有的烦恼与恶业都由我一人来承担。这样的决心哪怕只在心中生起一分钟，其功德都远远超过在成千上万个大劫中为了自己所做的所有善业，我们一定要谨记这一点！

由于众生都曾做过我们的父母，我们理当甘愿代他们承受苦谛和集谛所造成的一切痛苦，不仅如此，而且还应当满心欢喜、自动自发地去承受，毫无勉强之意。就像世间的许多儿女，能不假思索地替母亲承受病痛的折磨一样。

如果自己的修行已到一定的程度──能视一切众生皆如自己现世的父母一般，则做到自他相换应该是轻而易举的；如果自己对众生与父母的情感仍有亲疏之别，即说明自己的修行还不到位。修自他相换是相当困难的，要下一定的功夫，才有可能真正做到自他相换。即便如此，初学者还是要竭尽所能地去思维，不论能修到何等程度，只要努力了，都是可喜的。

在观修代众生受苦时，要具足四个具备。何为四个具备，以前已经解释过，这次就不再重复，大家只需参考《慧灯之光》即可明了。

第二个修法：无条件地将自身所有的幸福安乐贡献给一切众生，包括自己的健康长寿、财富功名、善根福报等。如果知母、念恩修得好，这个修法也不会有困难。

自他相换的这两个修法要轮流地修：有时将自己的健康、长寿、财富，及三世的善根全都乐意地、无条件地奉献给众生；有时将众生所有的苦难及三世所积累的恶业无惧无畏地完全接受。虽然《修心七要》中所讲的修法就是这两项，但实际修的时候不能只修这个部分，前面提到的知母、念恩等修法也一定要修，不然修任何法都不会有什么体会与效果。

彼二乘风息

在自他相换的修法中，包含了一种呼吸法，这在《慧灯之光》中有比较详细的说明，大家可参考书上的内容来修，现在只简略地提一下：

当呼气时，观想将自己认为美妙的所有东西──如肉体方面的健康长寿，身外之物方面的功名财富，精神方面则是所有的善念，以及三世所积累的善根等等，皆随着呼出的白色气体飘出体外，传送给一切众生，就如同将自己的衣服脱下送给别人一样。

当吸气时，观想将众生所有不好的东西──肉体方面如大小的病痛，身外之物如所遭受的违缘对境，精神方面即所有的贪嗔痴等烦恼，以及三世所造的恶业等等，皆化为黑色的气体从众生的体内散出，融入到存于自己心脏中的我执，一举将我执摧毁。

尽管我执并非物质，无所谓融不融入的问题，而且也不一定是在心脏中，此处只是为了破坏我执而如此观想罢了。

每次修自他相换时，都要按照以上所讲的修法去做。出座时，先观察修法的质量，然后回向。正确的入座与出座方法，在《慧灯之光》中都有，大家自行看书即可理解。

五、结语

关于《普贤上师言教》的作者华智仁波切，曾有过一则传说：当时，壤塘有一位精通理论的格鲁派格西，请华智仁波切为他讲解《现观庄严论》，这是五部大论中理论最复杂的一部论着。华智仁波切对他说："现在还不用忙着听这部论，你先去修菩提心，等世俗菩提心修起来以后，你再来找我，到时我会讲给你听的。"

格西于是来到青海的班马附近，在一片茂密的森林中找了一个山洞，开始修菩提心，九年后才生起真正的世俗菩提心。之后，他背起行囊徒步走到石渠，去请华智仁波切履行当年的约定。

抵达时，华智仁波切正在帐蓬内与几位上师聊天，当格西走进帐蓬时，华智仁波切就问他："你修起来了吗?"格西说："修起来了！现在可以讲《现观庄严论》了吗?"

华智仁波切听了非常高兴，就让人煮了人参果加酥油(这是当时最讲究的食品)来招待他。吃完后，华智仁波切就开始讲《现观庄严论》。然而他是用最简略的方式来讲的，只是粗略地讲了八事七十义，一会儿就讲完了。

随后仁波切告诉他说："一旦有了菩提心，就已经包含了你所需要知道的一切，没有必要再讲其它的内容，因为你想得到的都已经得到了。"这句话的意思表明，虽然《现观庄严论》是极其复杂的论典，但其所有的内容都没有超出菩提心的范畴。后来，这位格西向别人说："当我在山洞中修菩提心时，我为众生流的眼泪足可灌满几个茶壶啊！"

往昔的高僧大德都是说得少，做得多，而且是点点滴滴、实实在在地作，从不好高骛远，想法也单纯，绝不会一开始就想修大圆满等高深的法。以这位格西为例，华智仁波切叫他修菩提心，他一修就是九年，不仅生起了菩提心，其它所有的法要也都了然于心了，听不听《现观庄严论》都不是那么重要了。

说到菩提心，这几年大家学了不少这方面的经论，但结果如何呢？多数人可能只是学而已，除此之外，还做了什么吗?
也许有时间的话，大家会偶尔打坐片刻。但关键是目前的修行有没有结果？如果菩提心没有生起，自己这一生要作什么都还不确定，要为谁而作也不清楚，修行的目标也是模糊的，那还谈什么修空性、大圆满之类的法呢？试问，修大圆满是为何而修？为谁而修?
如果都是为自己的健康长寿以及自身的解脱而修，则根本丧失了修这些法的意义，更称不上是大圆满的法了，所以，对自他平等、自他相换等修法绝对不能漠视，要修大乘的法，就必须按部就班地走，没有其它的捷径。

可是，有些人根本没开始修知母、念恩，而修过的人离标准的要求也还差得比较远。可以说，现阶段我们都还不是修空性或大圆满的人，目前所要着重强调的，是修出离心与菩提心，因为很多出离心与菩提心的修法大家还未起修，或修了却还未臻圆满，所以，虽然我们听了空性的修法，平时修菩提心的同时，也可以抽点时间修空性，但要知道，我们的修行境界离修空性的阶段还有一定的距离，与修持大圆满的距离就更远了，空性的修法还不是我们目前的当务之急。

相对而言，出离心修起来要容易一些，但也不是人人都能做到；菩提心的理论看似简单，但先不谈实际行动该如何做，就连心中要真实生起菩提心的想法都并非易事。譬如，如果有人出了严重的车祸，伤势可能导致全身瘫痪，当我们路过时，倘若心中立即就能生起一个想法：若有任何可能，我愿将自己的健康像送礼一样送给那位伤者，而将他的伤势转移到我身上。仅仅能有这样的想法，都是很困难的，更不要说去实现这个想法了。如果这些基础的修法没修好，就去修那些高深的法，是不会有什么结果的。

当然，换个角度来看，密宗修法也确实是千载难逢的，因为密法的出现比佛陀出世还罕见。在贤劫千佛中，多数未来要出世的佛是讲显宗法门的，讲密宗的非常稀少。如果遇到密法却没有修，也至为可惜，因此，在适当的时候，还是应该勤修密法，而不能错失良机。不过，正规的修法，还是要按照佛所要求的次第来修，这样才会有效果。至于次第，说穿了还是要从出离心及菩提心开始。

纵然真正的菩提心很难从外表上看得出来，但佛经中说，通过外在的行为，也可以观测出内在的动机。这种方法如果对别人管用，对自己就更不在话下了。我们可以反观自心：在做世间法时，是否仅仅为了自己的幸福；修出世间法时，是否仅仅为了自己的解脱。除了自己的幸福和解脱以外，有没有只是为了众生的福祉而做的任何事。通过这些方法，就可以清楚地了知自己的内心。只有生起真正的出离心与菩提心以后，我们的修行才可更上一层楼。

《修心七要》中轮番修持两个相换的菩提心修法，是成佛的必经之道。如果希望能快速地救度众生，就必须修自他相换这个殊胜的诀窍。否则，如果所作所为全是为了自己，即使修得再好，最多也只能得到小乘阿罗汉的果位，与佛的果位还相差很远。

今后，我们还是要在菩提心方面多下工夫。我在这方面是深有所感的：我已经修了一定时间的

菩提心了，但对菩提心的体会仍是乏善可陈，问题就在于修的力度不够，只有投入了相当的时间与精力去修，才有可能达到明显的效果。要成为大乘修行人，或要做个真正的修行人，就必须在培养菩提心上投入足够的心力。一旦生起了真正的菩提心，修行的道路即可畅通无阻；反之，若过不了菩提心这个关卡，则万般皆难。

菩提心的修法有慈悲喜舍、自他平等、自他相换等各种修法，无论选择哪一个修法都行，最终的结果是完全一样的，重要的是一定要反复地修。尽管短时间内无法达到自他相换等修法的标准，但仍应锲而不舍地去作，即便能生起一个造作的菩提心，其功德也是不可思议的。虽然功德并不是修法的出发点，但如果学了几年却始终不修，那就太可惜了！

----

[1] 古印度的人认为，左手是不干净的。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 《修心七要》略释(六)

丙二、(出定)：

出座后的修法不是打坐，而是在上班、走路、坐车等日常生活当中修的，无论任何人，随时随地都可以修。

三境毒善根

“三境毒善根”的意思，就是三境、三毒与三善根。境就是对境，有三种对境；毒，就是烦恼，有三种烦恼；善根，就是远离三毒的清净善业，一共有三种。

具体修行时该如何思维呢？

平时，我们凡夫会将整个人类或整个生命分成三个种类：父母、亲人等贪恋对象；仇人、敌人等仇视对象；以及非亲非怨的中等人。并对自己的亲属生起贪心；对仇人生起嗔恨心；对中等人既没有贪心，也没有嗔恨心，也就是痴心。这就是三种对境与三种烦恼。

对中等人产生痴心的意思就是，虽然从目前的角度来看，中间这类人既不是我们的亲人，也不是我们的仇人，我们对他们既没有明显的贪心，也没有明显的嗔恨心，但是从长远的角度来看，他们都曾经是我们的父母，未来也将会做我们的父母，同时他们也是无我、空性的，但这些方面我们都没有什么概念，不知道他们曾经是我们的父母，也不知道他们是无我、空性的，反而执着这是一个生命——一个对我无利无害的生命。然而，这个执着从根本上就是错误的。因为本身是无我，我们却当成有我，所以才会对中等人产生无明。

当一个根本没有进入佛门、没有修行的凡夫内心生起贪心时，因无法控制或调伏，就会被贪心所控制，然后随顺贪心去做偷盗等等的恶业。同样，当凡夫的内心生起嗔恨心时，也既不会控制，更不会将嗔恨心转为道用，当嗔恨心生起之后，他就会随顺嗔恨心去做打人、骂人、杀人等等的恶行。

那么，作为修行人，在三毒产生的时候，该如何修行呢？

修行人分成两类：小乘修行人和大乘修行人。

小乘修行人在对众生生起贪心的时候，会以修不净观或者观人无我空性等方法来对治烦恼。

大乘菩萨生起烦恼的时候，虽然也可以用这种对治方法，但这并不是主要的修法。大乘菩萨生起贪心、嗔恨心、痴心的时候，他要如何去思维呢？

以嗔恨心为例，当我们内心生起一个比较强烈的嗔恨心时，立即要想：我现在的这种嗔恨心，是普天下所有凡夫众生共有的，其它众生无论现在是否明显，都会有这样的烦恼。而这种烦恼的结果，就是堕地狱。既然如此，我愿意以我的这个嗔恨心来代替天下所有众生的嗔恨心。虽然现在我心里已经产生了这样的嗔恨心，如果我不忏悔，肯定会有果报，会下地狱，但如果能以我的烦恼代替天下一切众生的烦恼，则我愿意一个人承受有烦恼、造业、堕地狱等一连串的问题。但愿以我的嗔恨心，能够代替所有众生的嗔恨心！但愿普天之下的所有众生，都具有远离嗔恨心的清净善根！

在无垢光尊者的《窍诀宝藏论》等着作，以及《修心七要》的修法里面都讲到，这是大乘菩萨道行者对治烦恼的一种特殊方法。

同样，在我们对众生、对外在物质生起贪心的当下，应该想到：普天之下有很多的凡夫众生，他们都有可能生起像我这样的贪心，既然我的内心已经产生了贪心，我应该以我的这个贪心来代替所有众生的贪心，以我的烦恼来解决所有众生的烦恼，惟愿只有我一个人具有贪心，所有众生的贪心烦恼，全部包含在我的贪心烦恼之中，祝愿所有的众生，都具有无贪的清净善根！

生起痴心的时候，也依此类推。

虽然这个修法里面没有提到，但大家也可以触类旁通，当我们遇到身体上或精神上的痛苦折磨时，也可以这样思维：但愿以我精神上或肉体上的痛苦，来代替所有众生精神上或肉体上的痛苦，要一心一意地发愿：所有众生的痛苦，都由我来代受，希望所有众生都能获得幸福！

无论是贪心、嗔恨心，还是痴心，无论是病痛、魔障、修行上的违缘，或者是世俗工作、生意上的不顺利等其它困难，都要这样思维。平时在日常生活中，都要运用这个修法。这是非常关键的。如果能这样去修，则可以积累很多资粮，清净很多罪业。

但要注意一个问题，就是千万不能抱着“因为这样思维可以积累很多我自己的资粮、清净很多我自己的罪业，所以我要这样思维”的心态。如果是这样，则还是基于自私的目的，出发点还是为了自己，而非纯粹考虑众生的利益。如此一来，这种思维就变成了一种表面上的方法与手段，骨子里依旧是为了自己。

其实，如果真正能一心一意地想到要以自己的烦恼代替众生的烦恼，完全没有想到自己的利益，则即使我们没有其他企图，也能自然而然地同时清净我们自己的罪业，圆满我们自己的资粮，获得很多大乘佛法的利益。这是肯定的，这个结果是不求自得的，但欲速则不达，愈是刻意去求，反而不会得到。因为那个时候的发心已经不是慈心、悲心、菩提心，而变成了自私心，不是在行菩萨道，此时已经背离了大乘佛法，所以反而什么也得不到。故此，在修习这个法的时候，我们万万不能有这样的念头。

普通凡夫在遇到痛苦、烦恼的时候，只是自己感觉很不幸、很痛苦、很不公平、很不应该,除此以外没有什么其它诸如自他相换等等的修法，所以他的痛苦就无法带给他什么修行上的进步——积累资粮，清净罪业等等，因为他不会把这些烦恼转为道用。而大乘修行人则可以利用刚才的思维方法，将烦恼转为道用。

这是出座以后的自他相换修法。这个修法非常有用。如果没有这个修法，则无论遇到再多、再大的痛苦、烦恼，每次都是过去了就过去了，对我们没有任何益处。若能利用大乘佛法把这些痛苦、烦恼转为道用，则不但能积累很多的资粮，清净很多的罪业，同时也能增长我们的慈心、悲心、菩提心，所以必须要这样思维。

为促忆念彼，诸威仪持颂

为了促使自己能时常忆念这些内容，以上三种修法不仅要在心里不断思维，同时口中也要念诵。念诵没有什么特别的仪轨，就是心里怎么想，口中也怎么说就行了：祝愿以我的烦恼能够代替所有众生的烦恼，以我的痛苦能够减轻所有众生的痛苦……。

取次从自起

因为我们的自私心特别强烈，所以骤然间让我们接受自他相换等伟大思想，会感觉有些困难。解决的办法，就是由己及他、由小及大。首先是把自己下一世要承受的痛苦，提前在这一世承受；明天要承受的痛苦，提前在今天承受。因为这个痛苦是自己迟早要受的，而且现在受了苦，以后就不用再受苦了，所以很容易接受。等到自己适应了以后，再把其它众生的痛苦、烦恼转移到自己身上，先交换微小的痛苦，然后慢慢增大，如此一来，就可以顺理成章地交换了。

以前嘎当派的上师们在学布施的时候就是这样，首先把最低贱的菜叶等等，从自己的右手放到自己的左手，并说道：这个给你；然后再从自己的左手放到自己的右手，并说道：这个给你。这就是一种锻炼。

为什么要这样锻炼呢？因为，对那些非常执着物质财产的人来说，布施也并非易事。从最简单、最容易的地方开始去适应、去锻炼，力度就能逐渐增强，最终就能达到连自己的身体布施出去都不成问题的地步。

甲三、(恶缘转为菩提道用)：

罪满情器时 恶缘成觉道

“罪满情器时”，在外在的器世界和内在的众生情世界都充满了罪业，充满了违缘的“五浊恶世”、“末法时代”，一方面，人类和作为器世界的外在自然界极度不和谐——愚痴的人们总是居心叵测地想征服大自然，并不惜以大肆破坏各种自然环境、生态平衡为代价，而后换来了大自然的反击——各式各样的自然灾害层出不穷。而内在的有情世界又到处遍布着贪、嗔、痴等烦恼与杀、盗、骗等罪恶，行善、修行的人犹如凤毛麟角，伦理道德几乎完全沦丧。本来凡夫的内心就没有什么善念，现在情况就更严重了，人们心里面想的，几乎没有什么善的念头，因为我们的内心世界已经被严重地污染了。

在这种情况下，想要寻找一个非常清净，非常适合修行的环境，几乎是不可能的。

那怎么办呢？我们是不是就不修行了呢？当然不是。我们要学会适应，学会在这样恶劣的环境条件下修行，把一切恶缘转为道用。

为什么要去适应呢？因为，如果是在释迦牟尼佛出世的时候，或者是更早的时候，众生的烦恼没有现在这么粗重，外在世界虽然也有邪教、战争等等，但就整体而言，众生的贪欲和恶行相对来说没有那么严重，还是有很多清净的地方。那个时代的人若不太适应环境的话，还有选择的空间。而我们出生的这个时代本身，就是五毒充斥的末法时代，要想在这样的时代去寻找一个非常清净的地方，可以说是痴心妄想！我们已经没有选择的余地了！如果要等到环境理想，我们才去修行的话，那我们永远也没有修行的时候，所以，唯有积极地修习菩提心，将恶缘转为道用，才能顺利地修行。即使是在恶劣的情况下，也要坚持修习菩提心。这是很重要的。那么，怎么把恶缘转为道用呢？

此科判分二：一、将恶缘转为菩提道用的思维；二、将恶缘转为菩提道用的行为。

乙一、(将恶缘转为菩提道用的思维)分二：一、以世俗菩提心而将恶缘转为菩提道用；二、以胜义菩提心而将恶缘转为菩提道用。

丙一、(以世俗菩提心而将恶缘转为菩提道用)分二：一、思维“爱我执”的过失；二、思维“爱他执”的功德。

丁一、思维“爱我执”的过失：

报应皆归一

“报应皆归一”，简而言之，我们在轮回中遇到的所有不好的报应——痛苦、折磨、贫困、病痛，还有内在的烦恼等等，统统都要归咎于一个东西。

以往，我们凡夫在遇到困难的时候，比如，自己的身体上或精神上受到一些伤害、打击，工作上不顺利等等，或是自己的父母等亲眷遇到一些危难、违缘的时候，都习惯于把所有的责任推到外在的某个因素头上——都是因为某某人……，所以导致了这个痛苦的发生……有时会认为是有形的众生伤害了我们，有时会认为是无形的鬼神伤害了我们等等，把所有的责任统统归咎于别人，从来不看自己的错误。

但是，从修习大乘佛法开始，我们要把它颠倒过来。每当我们遇到烦恼、痛苦等违缘的时候，不再责怪于别人，全都归咎于自己。

此处所谓的自己，既不是指现在的肉体，也不是指整个的精神，而是指某个根本性的精神、观念，那就是“爱我执”。

“我执”和“爱我执”有点差别——“我执”是指“人我执”，这是每个凡夫都有的。而“爱我执”，是指自始至终都存在的、非常强烈的钟爱自己的执着。

为什么要把所有的烦恼、痛苦，统统推到“爱我执”的头上呢？因为这些烦恼、痛苦的的确确全都是由它引起，由它产生，由它创造的，它是所有烦恼、痛苦的来源。

从无始以来，“爱我执”就一直埋藏在每一个凡夫的心底深处，但我们始终都没有发现它对我们的伤害。每当遇到痛苦、困难的时候，我们一直都往外去怪罪，往外去找因素，但实际上外面的因素只是一个助缘而已，并不是主因。真正的原因，其实就在我们自己的心里。我们一定要认识到这一点，这是非常重要的。

如果我们能深深地体会到这一点，则不论处在多么恶劣的环境下，我们的修行不仅不会退失，甚至会因为这些痛苦、困难的淬砺，而促进我们修行的进步。

比如说，当病得很严重的时候，我们可以深深地体会到：虽然从表面上看来，这个痛苦好象是因为人家伤害我，或者是自己的不良卫生习惯等因素造成的，但这些都是表面因素，实际上，如果没有“爱我执”，今天我怎么会生病呢？像阿罗汉、佛菩萨，因为早就推翻、断除了爱自己的心，所以他们没有这些痛苦。为什么呢？并不是因为阿罗汉、登地菩萨没有人去伤害他们，毁谤他们。我们都知道，连佛都有人去毁谤、殴打，更何况菩萨？究其原因，是因为他们没有内在的爱我心，所以没有痛苦，不但是精神上不觉得痛苦，而且连肉体上都感觉不到痛苦。

而我们凡夫却并非如此，不但别人打我们时会感到痛苦，即使听到别人只是说了一句不中听的话，立即就会生气，而且还会引起一连串不当的行为，由此造业又引发痛苦。如果我们没有把别人的话当作一回事，则这些话并不会对我们构成任何影响。

佛经里面讲过一个公案：有一个人到释迦牟尼佛面前喋喋不休地骂了半天，当他停下来以后，佛陀就问他：“假如有个人拿了很多东西去送人，结果对方没有接受的话，那这个东西最后属于谁呢？”“肯定属于他自己啊！”释迦牟尼佛又说：“你今天在这里骂了半天，但是我没有受到影响，我没有接受。那这些恶毒的语言属于谁呢？”那人顿时哑口无言。

事实就是这样，如果我们自己不接受，则别人毁谤的声音虽然进入到我们的耳朵里面，但我们却不会有任何异样的感觉。只是当我们的意识去分析这句话里面的意思之后，我们才会发现其中对自己不利的成分，继而心里不高兴。这是什么引起的呢？就是爱我心。凡夫就是太爱自己了，所以连一句刺耳的话都不想听，如此就导致了这些烦恼。

以前我们观察过我执的过患，这里不单要观察我执，主要是要观察“爱我执”的过失，一定要弄清它从无始以来到今天对我们有多么大的伤害。以前因为我们在这方面认识不足，所以习惯性地把一切责任全部推到别人身上，所有的缺失全都怪罪于别人，这是我们的坏习气。正因为有了这个坏习气，所以我们才会一再地流转于轮回之中而不得解脱。它就是让我们流转轮回的罪魁祸首！

从解脱的角度来说，如果我们把原有的爱我心，与菩萨道里面讲的菩提心、慈悲心等爱他心相互替换的话，结果就是全然不同的另外一番景象。比如说，释迦牟尼佛从初发心到成佛的整个过程中，从来没有考虑过自己的利益，六波罗蜜多等一切的所作所为，出发点都是利他。释迦牟尼佛绝不可能为了自己的解脱念一句咒，绝不可能为了自己的解脱而布施哪怕是一分钱、一毛钱那么小的东西，但释迦牟尼佛却成佛了。

反观我们这样的凡夫，从无始以来到今天，我们从未放弃过“爱我执”。因为没有放弃“爱我

执”，所以不论是世俗方面的工作、生意，或者是解脱方面的念经、烧香、拜佛、打坐、布施等一切行为，都是为了自己着想。

在大城市的每一个十字路口，都遍满了熙熙攘攘、穿梭不息的人流，这些匆匆忙忙的人都是为什么而奔波呢？可以这样说，除了佛菩萨的化身之外，纯粹的凡夫全都是为了自己。我们也是凡夫，当然也位于这个行列当中。我们和他们一样，从轮回之始到今天，我们一直都是这样匆匆忙忙，但仔细想想，我们今天得到了什么？两手空空，一无所有。

虽然有些人会认为：我还是有收获啊！我有房子，有车子，银行里面还有存款……，但这些东西顶多是在短暂的时光里，让我们的日子过得踏实点儿、舒服点儿罢了，其它谈不上什么。然而，就算日子过得再好，也无法解决生老病死；未来投生的去处，它就更无法解决了！如此奔忙劳碌，虽然可以暂时让我们在人世间的几年、十几年或几十年间不用那么操心温饱问题，但除此以外，我们什么也没有！命归黄泉的时候，即便拥有再多的财产，也带不走一分一厘。这么简单的道理，我想每个人都应该清楚。

为什么佛陀与众生的追求与结果会如此事与愿违呢？

关于这一点，《入菩萨行论》里面说得非常透彻。就是因为凡夫有强烈的“爱我执”，一切所作所为都建立在“爱我执”的基础上。只要有了“爱我执”，哪怕是再大的善根，也可以被压缩得很小很小。反之，如果是以利他心所作的善事，则会变成一个很伟大的善根。这就是佛陀与凡夫的差别所在。

比如，我们拿一百块钱去放生，如果纯粹是无私利他的发心，则其善根是非常伟大的；反之，若是夹杂了为自己的健康、长寿等目的，则善根就会变得非常渺小了。

释迦牟尼佛从来不需要人与人之间勾心斗角所获得的胜利，他需要的是与我执斗争，就是向“爱我执”挑战当中所获得的真正的胜利。作为修行人，我们也应该按照佛的这一教导去做。

可以想象，如果我们做生意的时候，原本可以赚一百万，但另外一个人从中故意搅和，把我们的生意破坏了，那我们会对他恨之入骨：我从来没有害过他，他却无缘无故地害我赚不到钱，从此以后，他是我不共戴天的仇人，我一定要报复他！

同样，原本我们可以很快就解脱，就是因为“爱我执”把我们紧紧地束缚在轮回里面，因为“爱我执”的操纵，令我们的所作所为都变得很渺小、很没有意义，最终让我们不得解脱，但滑稽的是，我们却从来不恨它。这就是凡夫颠倒、错误的观念。正因为我们如此颠倒，所以始终无法解脱。

再打个比方，假如原本我们很早以前就可以解脱，但因为一直有个人不让我们修行，不让我们解脱，我们会恨死他了！会把他当成自己的头号大敌。然而实际上，外面并不存在这么一个人，它存在于我们的心里，那就是我们自己的执着。因为它是我们自己的执着，是我们本身具有的，凡夫一般会认为，自己身体上的每一个细胞，精神上的每一个观念都是好的，所以我们不恨它，不愿意挖掘它的过患。问题就是这么简单。

那么，是谁把这些过患挖掘出来的呢？释迦牟尼佛。是佛陀把“爱我执”的所有过失揭露出来，然后告诉我们：你们自己看看“爱我执”的过失有多么严重，对你们造成多大的伤害，你们还敢不敢继续这样？！如果我们仍然无动于衷、一如既往，就只有继续流转于轮回当中，永远不得解脱！

如果不把“爱我执”和“爱他执”这两个执着进行交换，我们永远都不可能解脱，所有表面上的念经、修行，都不属于大乘佛法；假如什么时候我们能够交换其二者了，则从那个时候开始，我们才算真正开始走向解脱。我们一定要看到“爱我执”对我们的伤害，以及“爱他执”对我们的利益，这是从解脱方面来说的。

从世俗的角度来说，放弃爱我与一心爱他也有很多益处。古人云：“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。”假设一个人为了拯救几十个人，而心甘情愿地牺牲自己的生命，我们姑且不谈来世因果方面的回报，单就这个人的名誉、社会地位，以及社会各界的印象等各个方面来说，都是其他人所远远不能比拟的！大家都会认为他的死是重于泰山的。反之，若是为了自己——自己的名誉、自己的地位、自己的财产，而舍弃了自己的生命，那就没有什么值得赞叹的，大家只会认为他是亡命徒而已，这种死就是轻于鸿毛的。

同样都是舍弃生命，同样都承受了死亡的痛苦，但所得的结果为什么有那么大的差别呢？在此方面，我们还可以举出很多例子，大家也可以自己去搜集，并进一步好好思维。

简言之，如果是以自私心作为出发点，即使所做的事情本身很伟大，也会变得没有什么意义。如果以利他心为基础，则同样的代价所换得的意义却有着天壤之别。

然后，我们还可以从既非解脱也非世俗的因果角度来比较一下二者的差别。《入行论》里讲过一个例子，很多人应该知道。

在古印度的时候，有一对母女一同过河，结果不幸双双都被河水冲走了。当时，做母亲的心想

：看来这次我是逃不过这一劫了，但我死了没关系，只要我女儿能活着就好了，祝愿我的女儿能活着；同样的，做女儿的心里也想着：看来这次我是无法幸免于难了，但我死了没关系，只要我的母亲能活着就好了！

因为两人相互之间都存有这种善念，结果在被河水淹死之后，依靠临终的这一善念，二者死后都投生色界变成了天人。学过《俱舍论》的人都知道，要投生到色界天，单单依凭修行功夫，则必须要有很高强的禅定力才行，但是，因为母女俩彼此都有爱他心，所以死后不经修行，轻轻松松就投生到了色界天。

大家思维一下：如果这对母女在落水的时候，只是为了自己的生死而挣扎，根本没有考虑对方的话，那死了以后的结局就很难把握了。假如以往造了善业，也许可以投生善趣，但若造了恶业，那肯定是要堕恶趣的。因为有了爱他心，有了慈心、悲心，所以她们的死就变得有意义了。

那为什么不能每个人都死得那么有意义？为什么凡夫做不到爱他？是谁不让我们奉献的呢？不是外面的人，就是我们自己的“爱我执”，除了这个执着以外，再没什么原因了。

因为心里有“爱我执”，使得我们无论是诞生、存在，还是死亡等等，全都变得没有任何意义，反而成为让我们堕地狱、饿鬼等等的因。要知道，世上所有的病痛、苦难、战争、灾害等不好的东西，没有一个是以利他的动机而导致的，全都是由人类的共业造成的。这个共业，就是在“爱我执”的基础上，所从事的杀、盗、淫、妄等事情。

以上我们从解脱、世俗、因果三个方面简单地阐述了“爱我执”与“爱他执”的区别。我们思维的时候，可以全方位、反反复复地去思维。

发现“爱我执”的过失之后，我们在修行上无论遇到任何违缘，会立即知道这些都不是来自别人的伤害，而是自己的问题，都是自己应得的报应。如果还不知悔改，一意孤行地将错就错，未来还会遭遇惨堕地狱等更严重的违缘与痛苦。日后我们一定要尽力削弱、断除“爱我执”，使一切的病痛、困难非但无法成为障碍我们修行的违缘，反而成为激励我们修行进步的助缘。如此一来，不论遇到再恶劣的环境，修行非但不会退转，反而会有所进步。

丁二、思维“爱他执”的功德

于众修大恩

“于众修大恩”，意思是说：要观修一切众生对我们具有非常大的恩德。

从解脱的角度来说，获得人身，值遇大乘佛法，有机会闻思修行等等；从世俗的角度来说，自己的长寿、健康、事业顺利等等，大凡好的方面，全都来自于众生。

以菩提心为例，如果没有众生，我们如何发起菩提心呢？没有办法。因为有了众生，我们才有产生慈悲心的对境，才能生起想救度众生的心，才会为了救度众生，而誓愿成佛。菩提心的两个条件均来自于众生。没有众生，就根本不可能生起菩提心。

另外，六波罗蜜多的每一个，也是来自于众生。比如，布施就是把钱财、正法、无畏施予众生，若没有众生，我们施给谁呢？没有布施的对象。同样，持戒最关键的意思，就是不伤害众生，正因为有了众生，我们才可以发誓：以后不再伤害众生。如果没有众生，那我们还持什么戒？忍辱也一样，如果没有众生，修什么忍辱，对谁修忍辱呢？精进、禅定、智慧也是一样，目的都是为了救度众生。

大乘修行人最重要的目的，就是成佛。佛果从何而来呢？一个来自于佛陀，没有佛陀就没有人教导我们成佛之道；一个则来自于众生。如果没有众生，我们不会有菩提心，也不会成佛。从解脱的角度来说，佛陀和众生两者都对我们具有同样的深恩厚德。

此外就是我们再三提及的，一切众生都曾经做过我们的父母，在做我们父母的时候，对我们也是恩重于山。

如果我们能为众生付出一点点，哪怕区区的十块、一百块钱，用来买东西布施给众生，其善根都是极其伟大的。所有为了众生而做的大大小小的事情，都会变成走向解脱的直接因素；所有为了自己而做的事情，都没有任何实在的意义。从成佛的角度来说，众生对我们就有这样的利益，而我们自己对自己，却没有什么利益。尤其是整天不修行却造恶业的人，除了给自己带来罪恶的报应之外，其它什么用处也没有。

若能深深地体会到众生对我们的恩德，则众生打我们也好，骂我们也好，无论多么无理地对待我们，都不会再成为我们修行的违缘。关于这一点，从文革期间很多上师挨批斗时候的表现就可见一斑。

当有人或非人伤害我们时，我们该如何对待这个众生呢？那个时候我们要想：他曾经做过我的母亲，在做母亲的时候，对我有那么大的恩情，现在他虽然伤害我，那是因为他被愚痴染污，已经把以前做我母亲时的情景遗忘了，不知道我们曾经是母子。再加上我自己的业障使然，招致他现在来害我。虽然以往他对我有那么大的恩情，但今天由于我的业力召唤，又令他造业。如果他知道我们曾经是母子的话，绝对不会伤害我，所以，即使他今天如此百般地虐待我，我

也不应该责怪他，反而要想办法断除他的烦恼，带给他解脱方面的利益，要对他修自他相换。

尤其是当我们看到可怜、痛苦的众生时，如果能直接利益对方，一定要尽一切力量去利益这个众生，如果实在没有办法直接利益他，也要在心里发愿：虽然我现在无法直接利益他，但以后我一定要把所有的修行功德回向给他，令他成佛，令他获得解脱。

如果伤害我们的众生是非人、鬼神等等，就要修古萨里修法。《普贤上师言教》里面讲过一个这样的修法：将自己的身体、血、肉等等布施给这些非人，让它们在享用自己的身体后，不但解决了饥渴问题，而且产生了菩提心。

书中还提到：修古萨里修法时，要真心诚意地布施自己的身体。因为我们每个人对身体的执着，都远远超出了对任何东西的执着，若能把自己的身体布施出去，则对积累资粮、清净业障，都能产生很大的作用。

总而言之，我们要了知一切过失均来自于"爱我执"，所有利乐均来自于"爱他执"。从今以后，我们要把"爱我执"作为恨入骨髓的仇敌；而把所有众生当成恩深似海的亲人，并对他们修慈心、悲心等等。

嘎当派大德朗日塘巴曾教诲后人说："我曾阅览过的所有甚深教法，都是将一切过失归咎于自己，一切功德归功于众生。这一切的关键，就是除了'亏损失败我取受，胜利利益奉献他'之外，再没有其它的法。"

以上是观察众生的利益。若能认真修持这个法，则将来遇到来自人或非人的种种违缘时，就能做到对那些伤害我们的人或非人不仅没有嗔恨心，而且能对他们发起慈悲心。若能这样，则他们非但没有成为我们的违缘，反而成了我们修行的顺缘。反之，如果我们没有对治，在不明就里的情况下，轻易对这些众生生起嗔恨，那这个嗔恨心就已经成为修习大乘菩提道最大的违缘了。

转恶缘为道用最有力的方法，就是以菩提心来转烦恼为道用。

丙二、(以胜义菩提心而将恶缘转为菩提道用)：

迷境观四身 空护为最上

胜义菩提心，就是证悟空性的见解。当我们遇到人、非人或者是其它自然界的违缘时，该如何以胜义菩提心来对待呢？

那个时候，我们要知道：人、非人或者是自然界的灾害，都是自心的一种幻觉，如果没有自心，则不可能有外面的这些境象。比如说，如果没有睡着，则不可能做梦；如果不做梦，则不会在梦中见到如老虎、毒蛇等等的恐怖景象。而梦中看到的这些恐怖景象，实际上在卧室里根本不可能有，都是心里创造出来的一种幻觉。同理，当人在清醒的时候，所感受到的其它现象也都是心创造出来的一种幻觉。

那么，心自身又是什么样子的呢？心没有来处，所以是不生的，这个不生也叫做法身；心既然不生，则自然不可能灭，这个不灭也叫做报身；心既然不生不灭，则自然也没有住或存在，这个不住、不存在也叫做化身。不生、不灭、不住三者的无二无别，叫做法界体性身(佛的本体身)。所以，在心的上面，具备了佛的四身。

至于具体的修法，则对我们这些没有证悟空性的人来说比较困难。不过，在没有证悟空性之前，我们还是可以尽己所能地去做。比如，当我们遭遇困难——生意不顺、身体欠安、心情不佳等等时，要立即抓住那个痛苦、难受的感觉。什么叫抓住呢？就是让它生起来。生起来之后，既不观察也不观想，只是去看它的本性，看看它本身到底是什么样子。它的本性说透了，就是空性。如果痛苦的念头不是很强烈的话，有可能在观察的当下立即间断了，但这还算不上是证悟。所谓的证悟空性，就是在难受的念头存在的当下，就能清清楚楚地感觉、体会到它是空性，是一无所有的。这就是以胜义菩提心对待违缘的方法。无论是生起贪、嗔、痴等任何精神上的念头，我们都可以这样做。

另外，身体上若有什么病痛，并且病痛不是很强烈的话，我们可以在病痛出现的时候，让心平静下来，然后观察这个感受，如果肉体上的痛苦感受虽然还没有消失，却能非常清楚地感觉到这是空性。这也是证悟空性的一种方法。当然，对我们这些刚开始起步修行的人来说，如果有强烈的病痛感受，这些方法就无济于事了，因为我们的修行还不到位，所以要从微弱的痛苦开始起修。比如，当胳膊被蚊子叮了一下，有一种刺痛的感觉时，不要把它赶走，静下心来观察。当小的痛苦修成功了以后，再大一点的痛苦也就迎刃而解了。

当这种修行成为一种习惯，并且力量增强到足够的程度以后，则在遭遇痛苦的时候，哪怕心里的痛苦念头与肉体上的痛苦感受还没有消失，但已经无所谓，它不会带给我们什么影响。

这本书上还讲到，从小乘的角度而言，在家人就是有家庭的人；出家人就是削发出家，放弃了家庭的人。但大乘佛法却认为，不要说为了自己而做世间法，甚至包括为了自己的解脱而打坐、修行、念佛等等的人，都属于在家人。

比如，如果我整天都是为了自己而打坐、修行，以大乘的角度来看，就不叫出家人，而叫在家

人；如果所有修行的出发点，都是为了利益众生，则即使从外表上看来是在家人，但从大乘的角度来讲，就是修行人。

换言之，你们也可以选择具备双重身分——从小乘的角度来说，你们是在家人；以大乘的角度来说，你们是修行人。像我虽然穿着这一身衣服，但如果我不发心的话，那我也是个半出家人——从小乘的角度来说，我是个出家人；以大乘的角度来说，我应该被划分到在家人的行列。

我们以后要修的，主要就是这些修法。如果这些修法能修成，那就算是大功告成了；如果这些修法没有修成功，则即使每天念一大堆咒，但想解脱却非常困难，既便是能解脱，那也是很久远以后的事情了。

这些修法出家人可以修，在家人也可以修。虽然出家与在家的外表上有些差别，在家人要处理很多家庭、工作上的种种杂事，但每个人心里都一样可以修行。在思维如何利益众生等等的事情上，也没有任何阻碍。只是在家人的可支配时间少，出家人的可支配时间多一点而已——在碰到工作、家庭不顺时，有可能为了处理这些事而操心，自然会耽误一些时间，但在思维和修行上，出家人和在家人没有任何差别。

所以，大乘佛教和小乘佛教处处都有很大的差别，我们不能用一个标准去衡量所有的事情。我说这些的目的就是，大家以后再也没有借口不修行了！
慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 《修心七要》略释(七)

书中接着讲到：在遇到人、非人等等的违缘时，我们要思维：如果没有遇到这个违缘，一直都是顺顺利利的，我可能根本修不起法来；如今遇到这个障碍，反而变成激励我精进修行的一种动力，所以，从修法的角度来说，伤害我的人、非人、鬼神对我有很大的恩德。

另外还要思维：也许这个违缘的制造者，是佛、菩萨、上师的化身，因为虽然我自己本身有这些烦恼，但在没有遇到这些外境的时候，这些烦恼不是那么明显，故而会自认为自己烦恼鲜少，但是，在这次骤然间遇到这些违缘之际，烦恼突然间就产生了，而且那么猛烈，那么难以抑制，那个时候，我们才能检验到自己的修行功力，才能察觉到自己的修行非常欠缺——一旦遇到小小的外缘，也会不由自主地生起强烈的嗔恨心、贪心等烦恼。也许上师、三宝给我示现这样的化身，就是想告诉我：你的烦恼还没有解决，不要狂妄自大、自以为是。

有如依靠上师可以生起菩提心一样，依靠伤害我的众生以及这些病痛，就能使我们生起惭愧心和两种菩提心，因此，我们应该从心灵深处感谢他们。

另外，若得了艾滋病等非常严重的病，作为一般的人，那时候一定会绝望至极到精神崩溃的边缘，因为从世俗人的角度来看，生这种病是非常悲惨的事，大家会认为这个人很可怜，但是，一个修行人，特别是一个大乘修行人在那个时候，却应该思维：如果我这次没有生这个病，仍然是一个健康强壮的人，我可能永远都没有静下来修行的机会，会一直像以前一样乐此不彼地去作世间的事情——上班、工作、发展事业等等，把所有的精力都投入在物质生活当中，但这个病让我义无反顾地放弃了发展事业等等的想法，一心一意地修行，所以，这些病痛的确是我的修行顺缘。

大乘八关斋戒的创始人比丘尼华嫫的经历，就是一个非常好的典型事例。最初，她得了麻风病，被强迫从人群中驱逐出去，孤苦伶仃地独自生活，为了治病，她夜以继日地精勤修持大悲观世音菩萨，结果修出了真实无伪的菩提心，修成了本尊观世音菩萨。在本尊修成之后，不但她的病不治而愈，而且还促使她开创了很多观音菩萨的法门。我们现在所修的依靠观世音本尊受持大乘八关斋戒的一系列修法等等，都来源于她。换句话说，她的病不但让她自己获得了解脱，而且也将很多人带上了解脱道。

我们可以试想，如果当初她没有生这个病，她只会像一般的妇女那样过着平平淡淡的日子，最后普普通通地死去，就是因为这个病，才让她全身心地投入在修行当中，因为她全身心地投入了，得到这样的成就也是很自然的，所以，从解脱的角度来说，病痛、违缘这些世俗人非常不愿意接受的事情说不定可以令我们真正走上解脱道，如果真是这样，那么生病就比健康还好！

若能这样思维，则无论我们将来幸福也好，痛苦也罢，这些外缘全都可以成为修行的因素，成为菩提心的因素，如此一来，修行一定会有很大的进步。如果我们一定要等所有的条件都具备了之后才去修，则一旦遇到病痛等违缘，就会像普通人一样首先在精神垮下去，修行就更谈不上了。我们凡夫都身处轮回之中，处处都潜伏着修行的违缘，末法时代的修行人违缘更是层出不穷。修行越精进，就越是有障碍，但这些障碍都可以克服，因为所有制造障碍的人或非人都可以用菩提心来调伏。

大家都知道，释迦牟尼佛成道时，尽管有成千上万个魔军来阻碍，但释迦牟尼佛并没有化现出很多军队去和魔军打仗，而是修慈悲心，因为慈悲心的力量，故使魔军射出的箭、挥舞的刀等各种兵器全都变成了鲜花。

同样，虽然我们现在没有这样的能力，但也要模仿佛陀对待魔军的态度，在遇到违缘的时候，有两个原则：第一，要把这些都看成是自己的过失，因为自己有了爱我执，才导致了这些违缘的产生；第二，要想到不仅自己一个人会遇到这样的痛苦，哪怕在自己痛苦的当下，普天之下

也有无数个生命正在承受和自己一样的痛苦或者违缘，甚至是比自己更多更大的痛苦和违缘。然后从灵魂深处发愿：我愿承担所有众生的痛苦与烦恼，祝愿以我的这个痛苦和烦恼，能够替代所有众生的痛苦和烦恼，愿一切众生从此远离这样的痛苦和烦恼。

如果能够这样一心一意地思维，那就不存在什么违缘了，违缘都已经变成我们修行的最佳因素了。

幸福的时候也是一样。比如说，一个不修行的普通人若能有一点点世俗的名利，那他就会觉得自己很了不起、很伟大，洋洋得意、不可一世，所有人都不会放在眼里。这样一来，就在不知不觉中造了很多业，使自己以前积累的资粮有减无增，当福报慢慢耗尽之后，他就会越来越走下坡路。

但修行人的表现却与此截然相反。他们在遇到轮回当中相对来说比较幸福的事情之际，不会让这个幸福在无意中悄然而过，而会思维：我的这个幸福是我以前行善积德的果报。而行善积德的基础，必须依靠众生。我现在发财，一定是我前世布施众生的结果。如果没有众生，我又怎么能通过布施积累资粮呢？

另外，获得暇满人身的因缘，也是来自于众生。因为获得暇满人身的条件，首先必须要有清净的戒律，无论出家戒还是在家戒，密乘戒、菩萨戒还是别解脱戒，反正需要有守持清净戒律的因，才会有暇满人身的果。然而，所有的戒律，都来自于众生。比如，断除杀、盗、淫、妄，都必须建立在不伤害众生的基础上，如果根本不存在众生，那还谈什么不杀生、不偷盗呢？根本不可能！所以，无论我们今天健康、长寿、发财，都不能归功于自己，也不能认为这纯粹是自己修来的福报。

菩提心的产生也是一样，第一需要有大乘的善知识；第二还是需要有众生，其中缺少任何一个，都不会有菩提心。上师和众生对菩提心的产生和发展起了同样的作用，具有同样的恩德。

既然我们的一切幸福完全来自于众生，全部是众生的恩德，那么，我们就应该把这个幸福回向、布施、分享给众生。

在动乱年代，藏地修行人中有很多这样的故事。无论是再痛苦，遇到再大的冤屈，他们都不会退转，修行一直在进步。

凡夫的修行会有一个过程，如果没有过程和次第，那就不会有资粮道、加行道、见道、修道，不会有一地、二地等五道十地的概念了。所以，在刚刚开始的时候，虽然我们这样想，但深度不够，会有很多的造作成分在里面，这很正常，因为我们的修行效果还不是很好，所以一定有造作的成分。既便现在我们修行不到位，也不必想不通，只要我们一步一步慢慢不间断地修，当我们把造作成分慢慢取消，把真实成分慢慢增长之后，最终的胜利一定是属于我们的！

乙二、(将恶缘转为菩提道用的行为)分四：一、积累资粮；二、净除罪障；三、布施魔鬼；四、供养护法。

丙一、(积累资粮)：

四行胜方便

将恶缘转为道用的殊胜方便行为一共有四种。第一种，就是积累资粮。

当我们生病或遇到其它违缘的时候，如果修行还不是那么好，心里自然会希望自己早日康复，这是我们的第一本能。然而，作为修行人，那个时候我们却要对自己说：如果希望自己早日康复，除了看病等客观因素之外，还需要积累资粮。只有有福报的人，才会健康、长寿、发财等等，诸事顺心、念念必应。

积累资粮包括供养三宝、布施鬼、神、非人等饿鬼道众生，以及供曼茶罗等等。在供曼茶罗之前，首先要皈依、发心，然后向上师、三宝供曼茶罗，之后祈祷三宝：如果我生病对众生有利，能有助于我的修行，能增长我的菩提心，那就请上师三宝加持我生病；如果我健康对众生有利，能够促使我修行进步，能增长我的菩提心，那就请上师三宝加持我健康！我们不能祈祷：我一定要健康或我一定要生病。

丙二、(净除罪障)：

我们要告诉自己：如果你不愿意痛苦，就要清净受苦的因素——罪业。清净罪业的方法，就是金刚萨埵修法里面提到的，以四个对治力来忏悔往昔的罪业。

丙三、(布施魔鬼)：

在魔鬼当中，包含了世间的非人、鬼神与饿鬼道众生等等。

布施的方法特别多，有烟供、水施等布施仪轨，大家可以按照这些仪轨的程序进行布施。

本论还讲到，在以烟供或水布施非人的时候，要一边布施一边告诉他们：虽然您这次让我生病了，但我却非常感谢您！因为我这个病令我的菩提心以及对众生的慈悲心都有增无减，所以我希望你们继续让我生病！希望你们继续给我带来很多违缘！

如果具备菩提心的力量和勇气，我们就应该这样告诉他们，而不能跟他们说：我供养你了，布施你了，求求你以后再也不要让我生病，再也不要给我制造违缘。

如果还没有这样的勇气，那就采取比较保守的方法：对这些鬼神修慈心、悲心，然后以烟供、水施供养他们，并告诉他们：我给您修了慈悲心，也供养了您，希望你们以后不要对我的修行制造违缘，我以后修法有长进的时候，可以给你们回向。

丙四、(供养护法)

供护法的时候，不是祈祷让护法给我们制造违缘，而是祈祷护法遣除自己在菩提道上的所有违缘，并为自己的修行创造顺缘。

虽然显宗也会供护法，但藏密里护法供的比较多，现在很多居士都喜欢供护法。

有一点需要注意的是：密宗，特别是莲花生大师的伏藏法里一再强调，护法有两种：第一种是出世间的护法，也是佛菩萨的化身，虽然从外表现象上看，这些护法显得很凶猛，但实际上都是佛的智慧的显现，是为了度化某些众生而示现出这种表象的；第二种，是世间的鬼神。虽然他们是世间的鬼神，不是佛菩萨的化身，属于凡夫众生，但当初莲花生大师进藏的时候，曾以神通降伏了他们，并亲自给他们灌顶。他们在莲花生大师的座前承诺，以后要保护修行人，要保护佛法，所以他们跟一般的鬼神不一样。

另外还有一种护法，就是突然出现的一些鬼神，他们既不是佛菩萨的化身，也没有见过莲花生大师。

在出现一些微不足道的小事情，比如遇到一些不开心的事情，或丢了一些东西等等的时候，供养、祈祷第一种护法，效果不一定会很明显，因为出世间的护法一般不理会这些鸡毛蒜皮的小事，而世间的护法却会把这些小事看得很重。他们的仪轨里面也讲过，哪怕是一毛钱、一块钱等区区小利，他们都会紧追不放、护如眼目。

比如，假如某个供这种护法的寺庙或家庭的东西暂时放到别人家里，别人家也会出现很多违缘——生病或者不顺利，这就是因为护法认为他们的东西被拿走了，又因为这些护法是凡夫，所以会不高兴，从而导致很多问题。再比如，如果一个人把这些护法供得非常好，那么，假使他与别人发生冲突的时候念护法，对方都会发生一些不愉快的事情。

然而俗话说，请神容易送神难。如果要供这种护法，一定要天天供，假设中间一、两天间断了，它就会大为不悦，就会给你捣乱、制造麻烦。这类事例是很多的，藏地一些祖祖辈辈供这种护法的普通家庭，就是因为供法不对，或者一、两天，一、两个月没有供，或者有一些不恭敬的行为，这些家里就会出现生病、财产损失等很多不顺利的事情。打卦的结果，就是护法在捣乱。

这些世间护法给我们带来的利益，就是在一些小事情上很灵验，而且效果很快，但在解脱方面，它不会有什么帮助。可以说，它对我们的伤害可能远远超过了对我们的利益，我们一定要弄清楚它的利害。

由此证明，我们不能依止世间的护法，即使要供护法，也一定要供一个出世间的护法。虽然他们不屑于去管一些小事情，但对我们的修行还是很有帮助的，因为他们是佛菩萨的化身，所以不会伤害众生，即使一、两天不供，他们也无所谓，决不会无事生非、随意捣蛋，但供这类护法需要有一个前提条件，就是一定要有非常清净的密宗誓言(密宗戒律)，在誓言清净的基础上，它会来帮助我们，反之如果我们的密宗戒律不清净，也不愿意忏悔，则哪怕我们再声嘶力竭地念护法仪轨、尽其所能地供护法也没有用，他们不会帮助我们，因为莲花生大师当初就要求他们，乃至佛法在这个地球上消失之前，必须帮助学佛的修行人，但是，如果我们破了密乘戒，又不愿意忏悔，那我们就不具备修行人这个条件了，就算不上是学密宗的人了，在那种情况下，我们再怎么念护法，他们都不会管我们的。

如果密乘誓言很清净，则即使不那么念护法，他们也有保护我们的责任，不论是出世间的还是世间的正规护法，都是这样的，这是莲花生大师交付给他们的使命，即使事到如今，他们也不敢违越莲花生大师的吩咐。真正的修行人，它一定会保护、会帮助的。

那么，我们为什么还要念护法仪轨呢？比如说，一个人本身准备做一件事，但在他还没有做之前，假如有另外一个人来催促或劝勉他的话，他很快就会把这件事做完。念护法所起到的作用就是如此——提醒护法不要忘记他的承诺。

那么，该供什么护法好呢？若是宁玛巴，最好供三大护法——丹坚、阿仲玛、惹哈拉以及格萨尔王，这些都是佛的化身，对我们的修行只会有帮助，不会有违缘。如果不想念那么多仪轨，也可以只念格萨尔王的修法仪轨。包括麦彭仁波切与法王如意宝在内的很多宁玛巴的高僧大德的护法，就是这些了。

还有一个最重要的关键问题是，如果我们自己懂得怎样修护法，则哪怕把世间最邪恶的魔鬼当成护法来供，他们也会如理如法地协助我们；如果我们自己不懂得怎样修护法，则即使我们把宁玛巴三大护法作为护法来供，他们也会变成我们的违缘。其中最关键的核心就是，我们务必要了知，所有法都是我们内心的反射，而心的本性又是光明、清净的，是佛的坛城，所以护法也不例外，也是我们自心的现象，所以无论再邪恶，也是心的反射，是佛的坛城，就是要有这样的正知正见，这是依止护法最首要的条件，如果缺少了这一点，则不管依止什么样的护法都

一样有可能出问题，这不是护法在捣乱，实际上是我们自己的执着所导致的。

在具备上述见解与清净密乘戒的基础上，选择一个出世间的护法帮助自己的修行，就能起到如虎添翼之功效。

再次提醒大家，在供念出世间护法的时候，我们不能祈祷、委托护法去做一些涉及世间蝇头小利的事情，佛经认为，这就相当于把国王从皇宫里迎请出来，结果却让他去做清洁工一样浪费机会，国王有国王的权力，清洁工有清洁工的责任，同样，护法的责任，主要是遣除我们修行上的违缘，让我们的菩提心与证悟空性的智慧不断增长，至于其它的小事情，我们还是应该用其它的方法解决。

顺带讲一下供财神的问题：很多居士喜欢供财神，在汉地居士的佛堂里面，很少看到没有供财神的，但是，黄财神等财神能不能让我们发财呢？如果自己拥有足够的前世积累的福报，那修黄财神是会起到一些作用；如果根本没有前世的资粮，则无论再怎么修财神，财神们在我们的发财上面也不会有什么帮助。

如果想发财，最好的方法，就是上供下施——布施贫者、供养三宝等等，只有这样，才有可能在现世中看到果报，除此之外，光是供财神，是不可能发财的。如果仅仅供财神就会发财，那很多寺院在修经堂的时候就不需要到处化缘，只需供供财神就行了，他们应该是最会供财神的，但事实却不是这样啊！所以，在这些事情上面，我们不要走太多的弯路。

很多人会说出一些冠冕堂皇的理由：我发财的目的，是要为佛教做事情。但是，为佛教做事情与发不发财没有太大关系，即使没有钱，也可以帮佛教做事情，所以供财神不是很重要。

所遇修道用

将一切遭遇转为道用的具体方法是：

在遇到任何困难、魔障、病痛等痛苦的时候，都要想到：世上有无数个众生正在承受这样的痛苦，非常可怜；另外，只有痛苦和敌人，才能促进我在修行方面的进步，因此像上师一样对我有恩德。我衷心地希望能以我的这个痛苦来代替众生的一切痛苦。

大乘佛法认为，只有菩提心才是万能的。菩提心分胜义菩提心和世俗菩提心。除了菩提心以外，大乘佛教没有任何其他的修法。比如说，《现观庄严论》是整个大乘般若波罗蜜多的修法次第，其所有的修法，都可以包含在七十事里面。七十事的第一事，就是菩提心。只要有了菩提心，违缘也可以变成顺缘。

凡夫都非常执着自己——自己做的任何事情，无论有没有根据，有没有理由，都会认为是很合理的，这就是因为我们有“爱我执”，它是三千大千世界中最大的魔王。在这个执着没有打倒之前，我们永远不会有什么真正的解脱与幸福，所以我们一定要认真反省它带给我们的烦恼、痛苦等各种负面影响。

驱赶爱我执有两种方法：一、依靠世俗菩提心，可以把我们的自私心减少到一定的程度；二、以胜义菩提心，可以将剩余的细微自私心从根本上彻底断除、打破。

如果能长期思维爱我执的过失与爱他执的利益，我们一定会有收获。当深深地体会到，从无始以来一直到现在，都是因为有了爱我执，才让我们堕落到我们最不愿意去的地方，并且把我们所有的修行都变成了有漏法，把我们的所有善根都变得很渺小之后，我们就会开始对爱我执产生一种反感，那时我们的注意力就会转移到爱他执上面，之后，我们发菩提心就会比较容易了。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 《修心七要》略释(八)

甲四、(归结终生之行持)：

总摄窍诀要 应修习五力

大乘行者归结终生的修法，即是将一生的行持归纳为五种修法，也可说是五种力量——五力。依靠这些力量，就可使其生生世世不退失菩提心，并使菩提心在生生世世中不断增长。所有的大乘佛法，皆可包括在这五种修法之内。

第一力：引发力

不论是在修行或作任何事之前，都必然会生起的动机，就是引发力。

关于引发力的概念，有很多种理解方式。

譬如，小乘有所谓的灭定，虽不在四禅八定之内，却也是一种非常寂静的禅定状态。

大乘认为：一旦进入了这种灭定，则所有的念头与感受都一并消失，唯独剩下极细微的阿赖耶识；

小乘则认为：在灭定的境界中，已无有任何取舍的念头，五蕴悉皆断尽。如果要从灭定中出定，就要靠引发力来起作用。也就是说，在进入灭定时，意识都还存在，所以能发心入定；而在出定时，因所有的意识都已消失，要想出定，就需要引发力。

例如，如果准备修七天灭定，则在入定前，必须要有强烈的发心：我绝对只在灭定中停留七天，第七天的早晨或晚上，我一定要从定中出来。这样的决心就是引发力。因为有这样的引发力

，当第七天来到时，虽然并没有要出定的念头，但自然而然地就会从定中出来，这就是引发力的作用。

又譬如，根据中阴的诀窍，当人即将进入中阴阶段，呼吸还未停止时，一定要将中阴过程中将会出现的现象——忿怒和寂静本尊的身像等等告诉这个人，并要他牢牢记住；然后告诉他：你一定要认识到，在中阴过程中所看到的光及所听到的声音，都是自心的反射，绝对不要对这些光和声音产生恐惧，这就是临终时的引发力。

由于有这样的引发力，在中阴身时，当上述现象一出现，这个人立刻就会反应过来：这些现象只是心的一种幻化，并非外在实有的东西。这样一来，他就不会害怕了；再说，如果出现的身像是自己平时就已经熟悉的本尊，就更不会惧怕。换言之，虽然此时人已经死了，亡灵生前听过的中阴诀窍，此时也不见得记得住，但依靠临终时的引发力，就能让他在中阴阶段清清楚楚地意识到该如何面对这个过程。再例如，若想明天早上五点起床，今晚睡前就要鞭策自己：我明天早上一定要五点钟醒来，一定要五点起床！以这样的发心，第二天早上到时候就绝对会醒过来。这就是引发力的厉害之处。

然而，修菩提心的引发力并非如此，而是随时随地、时时刻刻都要有引发力。当早晨刚醒来时，立即就发心：在今天的二十四小时中，我绝不离开世俗菩提心与胜义菩提心。如果还未证悟空性，尚不能发胜义菩提心的话，就只针对世俗菩提心的愿菩提心与行菩提心来如此发心。每天早上都必须这么做，这是非常重要的!
这既是发心，也是决心，因为发心的本身就有一种特殊的力量，所以叫引发力。

更高一个层次的发心，是不仅发愿今生如此，而且发愿在往后的生生世世乃至成佛之间的所有轮回中，都不忘发世俗菩提心与胜义菩提心。这样的引发力，不仅每天早晨要有，而且时时刻刻都不可或缺的。因为引发力能起到无与伦比的作用，所以我们一定要谨记在心。

第二力：串习力

串习力的意思就是，如果平时经常修菩提心，就会逐渐将这样的修行养成一种习惯；串习力也可说是修习力，也即不断修炼的意思。

其实，所有修法的重点即是修菩提心，除此以外，也没有什么值得修的了。菩提心的修法，包括世俗菩提心与胜义菩提心的修法，它涵盖了所有修法的精华。平时不论是念经、磕头、闻思或修任何法，都要以菩提心为出发点，只有这样，菩提心才会逐渐生起。当不造作的世俗菩提心生起的瞬间，即可称之为菩萨，同时，此人也进入了菩萨的资粮道。

也许有人会问：成佛所需经过的三大阿僧只劫，是从开始进入资粮道算起的吗？不是。是要等菩提心比较成熟稳固以后，才算是三大阿僧只劫的开始，所以，不断修习是十分重要的。

串习力的具体修法，也即菩提心的修法，以前已经比较完整地讲过不止一次，再没有什么可添加的了。如果依照这些修法去修，还是无法生起菩提心，则可能是自己的罪障太深重了，在这种情况下，就要先以金刚萨埵修法来清净业障；如果是因为资粮不够，则要精勤地积累资粮。此外还要常常阅读有关描述菩提心功德之类的大乘经典，诸如释迦牟尼佛学道时，是如何发菩提心、如何利益众生等等的事迹。若能想尽各种方法来修习，定可如实生起菩提心。

第三力：善种力

所谓善种，就是善业的种子。

我们要知道，生起标准的菩提心是极困难的事。没有福报的人不但不能生起菩提心，就连听闻大乘经典的机会都没有。为了能生起菩提心，并使菩提心增长，必须要积累资粮。

大乘最殊胜的积累资粮的方法，莫过于修七支供，因为它涵盖了所有积累资粮的方法。七支供的修法，在《普贤上师言教》及《极乐愿文大疏》中，都有详细的说明。而《普贤上师言教》中提到的曼茶罗修法，也是一种极为殊胜的积累资粮的方法。通过这些修法来积累资粮，就有生起菩提心的可能。

我们身处的这个时代，特别讲求西方文明，它的中心思想则是强调自我。这并非古印度外道所主张的自我，而是就世俗人一贯仅专注于追求自己的利益而言的。只要是有利于己，几乎没有不愿意做的事，由此而导致的伤害，不要说是对个人，就算是发动战争，牺牲无数人的生命，也在所不惜。

当今西方文明几乎横扫全球，其影响所及，使得越来越多的人自以为是地高呼：“人不为己，天诛地灭！”而且这种想法已经蔓延到社会的各个层面，连上小学的孩子，都被灌输了大量以自我为中心的思想。

本来生起菩提心就有一定的难度，如果没有积累足够的资粮，想在这个物欲横流的时代中生起真正的菩提心，就更是难上加难，这也突显了善种力的必要性。

第四力：破斥力

破斥什么呢？就是要破我执。在破我执之前，首先要破爱我执。我执是爱我执的根源，爱我执是在我执的基础上产生的念头，它是所有烦恼的根源。

每当我们发现内心出现了较强烈的爱我执时，就必须破斥它。破斥的方法从前也讲过了：主要就是要认知到，爱我执不仅影响我现在这一生，它更是在无始以来的生生世世中，让我堕入三恶趣，使我承受无边无际痛苦的根本原因。

凡夫人一向认为，烦恼的产生，都是由外境引起的。当然，外在的因素不能说没有，但充其量也只是个助缘而已，真正的起因，就是爱我执，这也是所有恶业的出发点。

从大乘佛法的角度来说，如果造作杀、盗、淫、妄等极其恶劣之行为的出发点不是爱我执，而是爱他执，也即利益众生的话，则这些行为不仅不会成为恶业，反而是大乘佛法的善业。

总而言之，没有任何恶业是从爱他执产生的，也没有任何大乘佛法的善业是从爱我执产生的。不论表面上的行为看起来有多良善，只要动机是爱我执的话，它们就从根本上变成了小乘法或世间法，唯有以爱他执的发心所行的善业，才是大乘法。

在大乘经典中，将爱我执讲得最透彻的，当数寂天菩萨的《入行论》与《集学论》。《入行论》列举了许多理由，而《集学论》则引用了许多佛的教证，来一一证明爱我执的过失。若能经常阅读这类经典，并进行思维，就一定能深深地体认到爱我执对我们所造成的重大负面影响，从而竭尽全力与爱我执分道扬镳。否则，在爱我执的基础上作再多的善业，其利益也是有限的。

如果在这一世中不能解决爱我执的问题，则就算这一世有很好的修行或解脱的机会，也会被爱我执破坏殆尽。它是如何破坏的呢？可以说，如果没有爱我执，我们就可以顺利地修习大乘佛法；一旦有了爱我执，它就能让我们无法修大乘法，生不起菩提心，以致失去成佛与解脱的机会。

举一个例子，如果我们经常被身边的某个人阻挠，不能做想做的事，不能得到想要得到的东西，我们一定会与此人为敌，对其大为光火。而爱我执对我们造成的障碍，远远超过了世间受用的价值——它阻止我们进入大乘佛门，不让我们成佛。既然如此，我们又怎能不对爱我执深恶痛绝呢？

虽然这个恨说起来容易，而实际上真要恨它，却不是那么简单。因为从无始以来，我们都没有发现爱我执的任何错处，总是认为自己的所作所为都是好的，自己的看法都是正确的，任何的不好都怪罪于其它众生。这种观念已经根深蒂固，要想将爱我执放下，也不是说做到就可以做到的，但是，通过大乘佛法的理论与修法，以及个人的努力，我们就有可能做到，只是必须反反复复地修，才能达到这一目的。

另一个要点是，当意识到爱我执在心中生起时，要立刻将其破除。例如，在放生后作回向时，如果只想着替自己积点功德，希望自己健康长寿，或自己能往生极乐世界，或下一世能解脱成佛等等，总之心中就只想到自己的利益。当这样的念头冒出来时，要立即认识到这是爱我执，并了知，若在这样的发心基础上回向，所有的善根定会被破坏无疑，而且也不再是大乘的善业了，所以不能如此回向。

如理如法的回向应当是，只求众生能往生极乐世界，只愿众生能解脱成佛，自己的利益丝毫不在考虑范围内。纵然没有专为自己求得什么，但因果是不错乱的，最终该有的一定会有，该出现的到时候一定会出现。

世俗人一般没有这种概念，虽然在某种程度上，也有人作过一些无私的奉献，但那些奉献往往是非常渺小的，而且多数都有附带条件，要不是在有限的时间内，要不就是在特定的环境里，只有极少的情况，是完全无条件的无私。

不要说世间人没有这种想法，就连小乘佛法都没有这种观念。从修行的角度来看，是否能修习正法，是否能生起菩提心，或走上大乘之道，端视是否能励力行持上述修法而定。

第五力：愿力

愿力就是发愿，此处是指要发与菩提心有关的心愿。

当我们完成任何一种善业后作回向时，就要如此发愿：愿以此等善根，及从无始以来，乃至成佛之间生生世世所做一切善业的能力，让我生生世世都不离世俗菩提心与胜义菩提心；愿生生世世中不论遇到任何违缘，都能将其转为增长菩提心的顺缘。发愿时就要发以上所讲的两个愿，此即为愿力。

此五力乃所有大乘佛法之精华，一个人终生的修行都可涵盖于其中。

这五力不仅是打坐时的修法，在出座后以及平时的日常生活中，也随时都可以修。实际上，引发力时时刻刻都要修；串习力、善种力与破斥力，也是在平时生活中就要锻炼的；至于愿力，则是任何发愿皆当如是行持的。

大乘死教言 五力重威仪

《修心七要》之中阴修法：

在归结终生修法的五力之后，有一段关于中阴的修法，这个修法我也曾在中阴诀窍中讲过，虽

然其要点也是同样的五力，但这五力主要是在临终时修的。

密法中有许多关于中阴的诀窍，但针对以修菩提心为主的人来说，临终时所要修的，是有关菩提心的诀窍。此处讲的五力与上述的五力基本上没有差别，只是顺序不同而已。
第一力：善种力

一个人在临终时，将自己名下的财产全数用来供养三宝，或用在自己认为最有意义的善事上——不论是放生、布施穷人、救济病人等等皆可，关键是对这些财产不能有任何留恋，这就是善种力。

对财产的贪恋之心，不仅不能留住财产再供自己享用，对自己的修行与解脱也会有相当程度的不良影响。如果自己已经没有能力去亲自执行善事，就要做好安排，请别人代为完成。

《普贤上师言教》的最后部分是讲的破瓦法，其中也提到善种力，可见不论显密对此都是相当重视的。
第二力：愿力

将财产供养出去后，就要开始发愿。此时若能修七支供积累资粮是最好的，七支供修完后，就祈祷三宝并发愿：从临终或者中阴身开始，直至往后的生生世世，愿我能修成世俗菩提心与胜义菩提心，这是第一愿；祝愿我在生生世世中，都能值遇传讲菩提心修法的善知识，这是第二愿。

临终时就要发这两个愿，而且要以极强烈的心念来如此发愿，这是最要紧的。因为临终时的心念有非比寻常的力量，此时若生起嗔恨心，即会轻易地堕入旁生或地狱等恶趣中；同样道理，若至诚地发如上两个心愿，也定能如愿以偿，因此，我们绝对不可轻忽临终发愿的重要性。
第三力：破除力
临终时要破除的，也是爱我执。

破除的方法与前面讲的一样，就是要思维：由于这一生仍有爱我执，造了业，才使我现在经历到死亡的痛苦；也由于爱我执，才使我死后仍然要流转轮回，受无尽的痛苦。可以说，所有痛苦的来源，就是爱我执，然而，我却是不存在的。无论从哪一个角度来观察我的肉体与精神，都根本没有我的存在。这样思维后，就安住在无我的境界中。

当然，唯有逐渐死亡的人，以及知道自己即将死亡的人，才有可能进行这种思维，突发性的死亡就无可奈何了。
第四力：引发力

临终时要下定决心：在中阴身时，我一定不要忘记菩提心，一定要记得菩提心的修法，一定要修菩提心。如有这样的决心，等到中阴身时，就绝对能做到。这种强烈的发心，就是引发力。
其实，引发力就是一种心力的作用，它在临终时也能奏效。
第五力：串习力

当前面的四力都做完以后，就开始修愿菩提心与行菩提心，修的方法与从前讲过的一样。如能在修菩提心的同时断气，那是最理想的。

临终时的身体姿势也很重要，正确的身姿应该像释迦牟尼佛圆寂时那样：头朝北方，右侧卧，右手枕在头下，并以右手小拇指按住右边鼻孔，以左边鼻孔呼吸，左手放于身体左侧。

密宗经典认为，如果能以这样的姿势去世，是非常殊胜的。不要说是人，就连动物仅仅依靠这种姿势死去，也可保证在以后的一世或二世中不再堕恶趣。当然，由于轮回是漫长无边的，往后的情况，就不能确定了。

在按照上面讲的方式躺下后，就开始观修自他相换中的呼吸法。修完以后，又开始修胜义菩提心。

修胜义菩提心时，要了知轮回、涅盘之一切万法均为意识的幻化，而意识本身则是了无自性的空性光明。

当然，没有证悟空性的人想在此时修这个法，是有些难的；而已经证悟空性的人，这时就要专注于空性的境界中。如果在这个状态下没有断气，就要反复地修，直到断气为止。

其中的前四力，是修世俗菩提心；最后一力，则包含了胜义菩提心的修法。虽说很多修法中都有非常殊胜的中阴诀窍，但没有一个比得上以修菩提心作为中阴诀窍的方法，这种修法可以说是最好的往生方法了。能够这样走的人，即使没有作超度，也必定可以凭自力解决中阴身与后世的所有问题。
以上讲了两个五力的修法，一种是现在活着时要修的，一种是临终时修的。

不过，假如活着时没有好好修，对五力的修法都一知半解，死到临头时多半是仓皇失措，哪里还顾得及修临终的五力呢？！

所以，趁现在没有什么违缘，还是自由自在的时候，要赶紧尽力去修，一旦做好了准备，等到中阴时，即可轻松上手，这才是万无一失的做法。

以上所讲的，都是非常关键的修法，大家一定要尽量设法去修，因为只有现在，我们才拥有了难得的人身，才有修大乘佛法的机会，并且基本上清楚地知道了完整而具体的大乘修法，如果在这样的情况下还不修，则很难说以后是否还能再有这种机会了。

虽然为了现实生活，每个世间人都需要投入一定的时间，但这根本不足以成为没有时间修行的借口，只要有心去安排，时间一定会有的。

在每天的二十四小时当中，我们一定要有独自静下来的时间。在这段时间里，就是要修五力。要知道，平常走路时或工作时念念咒等等，都算不上是修行。

由于每个人修行的进度不一，所以在刚开始时，我们可能会遇到不同的障碍，但这些都是过程而已，就像工作中也同样会经历磨难一样，相信通过努力，我们一定能达到得心应手的地步。

我们要知道，平时生活中或事业上经常遇到的打击或损失，迟早都会过去，唯一失而不可复得的，就是修行的机会，一旦错过，很难说何时能再相逢。凡夫在世间法上遭受了损失时，往往会非常在意，会对自己之前的错失良机后悔不迭。比如，一般人如果掉了钱包，就会懊悔好久——唉！我不应该马虎大意，而应小心谨慎；然而，我们对错失修行、解脱、成佛的机会，却表现得漫不经心。这真是完全的颠倒！也正因为如此颠倒，我们才是凡夫。如果现在知道了这些道理还是不修的话，就永无转变的可能了！

比较精进的人看到自己修行的问题时，会力求补进的办法。多数人却连这种想法都没有，长此以往，只会越走越可怕。想想看，我们从小到大可以造多少的业？很多人不是从小就信佛，而是中途才转而信佛的，在这之前，既不信三宝，也没有因果的概念，那时的见解与心态基本上都是断见。在断见的基础上所造的恶业，与相信因果的人所造的恶业，是大不相同的。

以吃海鲜为例，相信因果的人吃后，心中会难受后悔；而持断见的人，则只会在意海鲜的美味，心中不仅毫无恐惧或悔意，而且认为这是理所当然的。

这种见解非常可怕，《中观四百论》也说过：“宁毁犯尸罗，不损坏正见。”这句话的意思是说，相对而言，破戒的过失还可以弥补，可是，如果破了见解，就有可能落到万劫不复的下场。所谓破见解，就是不信因果轮回等等。换句话说，见解正确无误而破了戒，还可以恢复；要是见解破了，就会全盘崩溃，所以，无论再怎么样，都不可抱持邪见！

很多人都在修行，有些人可以说状况相当不错！但在学佛前的这段时间里，我们所造的恶业，已足够让我们在多世累劫中下地狱了。之前的修行，能够弥补以上的罪业吗？谁都不敢肯定。
　　大家要认真地思考这些问题的严重性，我们实在没有再继续蹉跎的理由了！
　　慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 《修心七要》略释(九)
　　甲五、(修心圆满之标准)：
　　诸法摄一要，二证取上首，
　　恒当依欢喜，能散即圆满。

不同的修法，有不同的衡量标准。在“龙钦心髓”中，人身难得、寿命无常等修法都有各自的标准。在《修心七要》里面，讲了四种修心圆满的标准。

此处所说“标准”的意思是指，如果达到了其中的一、两个标准，就说明我们的修行在进步；或者是说修行在我们的心里产生了一些影响、效果或作用，并不是说达到这些标准以后，就不需要再修行了。

如果这里所讲的四种标准一个都没有达到，就说明我们以前的所有修行没有任何进步，虽然在我们的心里播下了解脱或善法的种子，但还没有起到太大的作用。

第一个标准：“诸法摄一要”。意思是说，无论是显宗的法或者密宗的法；小乘的法或者大乘的法，诸法的意义、结果均为一体，那就是断除我执，这是所有修法的唯一目的。

如果学佛已经有一、二十年，在这么长的时间当中，也修了外加行、内加行等很多修法，灌了很多顶，见了很多善知识或活佛等等，但实际上我执却并没有任何的减少，那就只能说，以前我们的修行基本上没有用。尽管也是一种善法，当积累到一定程度的时候，还是可以让我们不堕恶趣，投生人天善趣，但在实际的修行上面没有什么价值，如果是这样，那我们真的要好好反省一下了。
　　学佛不是论时间的长短，而是看修行的结果——断除我执。这是衡量修行人的天平。

如果一个自以为很不错的修行人，或者是其它人认为很不错的修行人，却在我执或爱我执方面非常严重，与普通没有修行的人完全一样，那他就算不上是好的修行人。

我们就是要躬身自问，拿还没有学佛时候的自己，与修了那么长时间以后的自己相比较，看看二者的我执及爱我执孰轻孰重。如果不相上下，那就可以说：我这么多年的修行没有什么直接

的结果，只是间接地播下了一些解脱的种子而已，这是千真万确的。

从这个角度来说，虽然我们所念的每一句佛号、每一句心咒都有意义，但从断除爱我执及我执的角度去看，就没有太大的意义。

有些人很喜欢修本尊，希望在修了本尊之后，就可以看到自己的本尊，可以跟本尊像人与人一样沟通。于是到处去问："我的本尊是什么"，然后不亦乐乎地修本尊、观想本尊，但有一个重要的问题是，如果生起次第离开了证悟空性，则修了也没有意思。即便生起次第修得非常好，最终的结果，也只是一些世间的成就而已。

什么叫世间的成就呢？比如说，我们现在是一个平常的欲界凡夫众生，很多超凡的能力隐藏在我们的阿赖耶识里面，不会发挥什么作用。假使生起次第修成以后，就可以获得他心通或其它神通、神变，以及色界、无色界等天人的功德，在一些事业法方面会起一些作用，但是却不能获得解脱。

圆满次第的气脉明点修法也是一样，当气脉明点的修法修到比较高的程度——自由自在、任运自如的时候，如果没有证悟空性，那就和外道的气脉明点修法差不多，一样不能获得解脱，所以，一旦离开了证悟空性的境界，所有的修法都失去了最终的意义。

如果能断除我执，自然能断除烦恼；倘若没有断除我执，那烦恼随时都有可能产生。比如说，如果我们得了病却没有从根本上治愈，即使一、两天暂时可以控制，以后也随时有可能再发作。同样，如果我们没有从根本上推翻、断除我执，则即使通过修生起次第、圆满次第或小乘的四禅八定等修法把烦恼控制住了，但还是没有解决根本上的问题，以后烦恼仍然有可能再次产生。

说来说去，最关键的，就是证悟空性，如果证悟空性，就一定能推翻我执。因为证悟空性的境界与我执二者，是对立的、矛盾的。一个是无明，一个是智慧，两个矛盾的东西不可能同时在我们的心相续当中存在。如果存在很强有力的无明，就不会有智慧；如果智慧已经强大无比了，就不会有无明。证悟空性以后，就能断除烦恼。如果没有断除烦恼，就说明没有证悟。

凡是不能证悟的修法，从解脱的角度来说，就没有太大的意义。比如说，即使把寂静修法修到可以七天七夜不吃不睡，也不生起任何一个杂念，平时也有很多神通、神变的程度，也不能解脱。

比如，欲界和色界天人也有很多了不起的神通，甚至包括饿鬼道的很多众生，也有先天性的神通、神变，但他们还是凡夫，还是有烦恼，还是流转于轮回当中不能解脱，所以，神通等等都不起什么作用。如果所有的修法没有变成我执的对治力，我们的修行就失去了实际的价值。这是第一个标准。

第二个标准："二证取上首"，意思是说，在衡量自己的修行方面，别人的赞叹，与自己观察自己的行为或起心动念这两种证据中，要以最上等的后者，也即自心无有惭愧来作为修行的标准。

为什么不能以别人的看法来评价自己的修行呢？因为别人的看法是靠不住。书中讲到，没有他心通的凡夫众生，在赞叹一个人很有修行、很有智慧，是菩萨、是活佛等等的时候，如果那个人也自以为自己就是活佛，是好修行人的话，就是大错特错。因为没有他心通的凡夫并不真正了解我们，他们只能看到我们外表的一些行为，至于内在的观念——有没有出离心、菩提心？有没有证悟空性？他们都没办法了解，在不了解的基础上做出来的评论、判断，都是靠不住的。

比如说，有些人一看到某个人有一些比较好的行为，就可能会觉得他是修行人、是菩萨等等，但是，仅有一、两个比较好的行为，并不能代表某个人的整个修行状态，更不能证明他是菩萨。是不是活佛、菩萨，不在于外表的行为，而在于内心的修行。我们不能以其它人的评价作为我们的修行标准。

那什么才是修行的标准呢？最关键的，是自己在观察自己的时候问心无愧，没有发现什么很严重的违背大乘或小乘佛法的过失。

当然，仅有这一点，不能说明我们是佛或一地以上的菩萨，但至少能够说明，我们是一个修行人，没有很明显的世间八风的观念。

反过来说，如果其它人毁谤我们，也不一定表示我们没有修行。道理是一样的，他们不了解我们的内心，只能根据外表的一、两种不太顺眼的，或者是违背佛法的一些行为来判断，但是，外表根本无法代表内心，只有自己最了解自己的内心。内心有好的念头、不好的念头，自己都清清楚楚，所以，面对别人的毁谤和赞扬，修行人都应该宠辱不惊，更不能将其作为修行的标准。自己分析自己的修行，才是最可靠的。

佛经里面也讲，在一般情况下，有三种不同层次的标准：上等的标准，是在本尊面前不惭愧；中等的标准，是在自己面前不惭愧；下等的标准，是在金刚道友或佛友面前不惭愧。

第三个标准，“恒当依欢喜”。无论遇到困难、违缘，还是幸福、顺缘，任何时候都能欢欢喜喜，这也是一个修行的标准。

在修行还没有什么进步的时候，遇到顺缘——工作顺利、身体健康，没有发生什么意外的时候，我们会高兴，会觉得自己修行很不错，上师三宝始终在加持自己。一旦遇到一些不顺利——生病、破产或者其它的意外，那个时候很多凡夫都会不高兴——我修了那么长的时间，做了那么多的善事，不应该遇到这样的痛苦和违缘。不但心里不高兴，而且外表上也能很明显地表现出来。凡夫就是这样，高兴不高兴完全依赖于外缘。

这里所讲的欢喜是指什么呢？为什么要高兴呢？此处所说的欢喜，不是无因无缘的欢喜，而是在遇到健康、顺利、发财等等，以及遇到生病、家破人亡等世间人最不愿意接受，最不希望出现的痛苦、困难、魔障的时候，都会同样地高兴，因为我们有能力把遇到的所有境遇转为道用，使其变成修行的顺缘，增长自己的出离心、菩提心、空性见等修行上的功德。既然如此，自己怎么会不高兴呢？这说明以后在修行的过程当中，无论是遇到顺缘或者是违缘，都没有太大的关系，自己有把握同样转为道用，这就是第三个修行进步的标准。

以前我们讲过“如何转病痛为道用”的修法，就是心里不但对病痛没有生起嗔恨心或厌烦心，还要生起欢喜心。因为一方面通过这个病，可以积累资粮、清净罪业等等；另外一方面，还可以依靠病苦，来承担、替代所有众生的痛苦，所以自然而然会生起欢喜心。能够达到这样的境界，就达到了第三个标准。

前面也提到过，从修行的角度，对治烦恼的角度来说，我们目前的环境，是一个艰苦、糟糕的环境。末法时代众生的烦恼本来就很粗大，末法时代的修行人更会遇到种种不顺，违缘的比例要比顺缘高出很多倍，修行修得愈好，善事做得愈伟大，就愈有障碍。

在这样的环境当中，只有修持“违缘转为道用”的修行方法。有了这种修法，则无论是艰困还是幸福，我们都能同样地修行，所有的顺缘、违缘，都能让我们修行，那我们的修行就不会退步，只会进步；如果没有这些修法，所有的修行全部要观待外缘，我们的修行就不会有什么进步。

第四个标准，“能散即圆满”。

比如说，骑士在骑术精湛以后，即使内心散乱的时候马匹有什么意外的举动，也不会从马上掉下来。而不会骑马的人在骑马的时候，就要精力高度集中，不然的话，马一跑快了自己就会摔下来。

同样的，在修行还不到位的时候，只有非常认真地修持不净观、慈悲心或者空性，才能控制烦恼。平时只要稍不注意，烦恼随时都会产生，而且还很严重。在大乘佛法里面，最严重的就是自私心，没有一个烦恼比自私心更严重了。

当修行到一定程度的时候，无需特别注意，也能控制烦恼。即使内心比较散乱，一旦生起自私心，也能自然而然地对治、断除；或者在内心散乱的时候，也不会产生严重的自私心。

比如说，在没有修菩提心的时候，突然有人打骂我们，或者是把我们的东西偷了等等，那个时候我们不但没有生起嗔恨心，而且立即就能把那个违缘转为道用，这就是修行进步的一个标准。

我们有没有进步，就是要回头依照这四个标准来看。如果有人问：什么时候我算是修完了《修心七要》？那就是要看有没有达到这四个标准。

如果修行一直没有什么进步，方法上面再三权衡也没有发现什么错误，也许就是我们的业障太深重。如果业障太深重，可以先修一修金刚萨埵修法，或者是继续修菩提心的修法。因为菩提心是最有力的清净罪业的修法，菩提心自身就有清净罪业的能力。

以上讲的四个标准，都是从总体上来讲的。即使达到了四个标准，也只能说明我们的修行有稍许进步，不能说明我们的修行已经完全到位，从此以后再也不需要修行了。如果四个标准一个也没有达到，就只能证明我们以前的修行失去了真正的意义，所以，我们一定要努力修行。

从“人身难得”直至最后的空性修法等一系列的修法，已经包含了一个人从凡夫到成佛的所有基本修法。如果真正能把这些修法修到位，修行方面已经非常不错，可以到达很高的境界了。但我们有没有修，只有自己扪心自问。如果天天学，却纹丝不动，一点也不修的话，释迦牟尼佛也没有办法度我们。

要知道，一次发财的机会失去了，我们一般会后悔，但这些机会还会再有。修行的机会却不是很容易得到的，一旦将来失去了这个机会，以后什么时候再有，就很难说了。世间所有的有为法，凡是有因果的东西，都是无常的，都是靠不住的。既然一切都是无常，那我们也不能例外，所以，每个人一定要抓紧时间修。

平时的烧香、拜佛、念佛等等也不能忽略，能作多少就作多少，但最关键的，还是安静下来认

认真真修行。每天至少一个小时或两个小时以上，哪怕只有十几分钟，也比不修好。如果没有实际的修行，就不能解决根本性的问题。

对我们每一个人来说，没有什么比修行还重要了。凡夫的价值观都是颠倒的——没有意义的东西当成非常有意义的，极端重视、视如珍宝；真正有意义的东西，却从来不认为有意义。从无始以来到今天的多世累劫当中，我们已经失去了很多这样的机会，现在我们再也不能失去了。

如果有修行，一定会有修行的进步，有因就会有果，只是早晚的问题。我们不能刚刚修行没几天，就去求修行的结果，这是没有用的。修行要有耐性、要有精进心。

大家都是在家人，在家人在生活方面要花很多时间，但不能把所有的时间和精力都花在生活上。要适当地安排好生活与修行的关系，让二者之间不要发生冲突和矛盾。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 《修心七要》略释(十)

甲六、(修心之誓言)：

恒学三总义

虽然不属于戒律所遮止的范畴，但也从否定的角度来说明一个大乘修行人不能做的、不能违背的是什么，就是修行人的誓言。

第一个誓言，“恒学三总义”，要恒常学习三个总义。三个总义的意思是说，所有的誓言都可以归纳于三个誓言之中，所以叫做“总义”。

第一个总义，修行人一定要护持自己的戒律。

从别解脱戒方面来说，戒律有出家与在家之分；从菩萨戒和密乘戒的方面来说，出家与在家就没有什么分别了，出家人要守的密乘戒和菩萨戒，在家人也要守；在家人要守的密乘戒和菩萨戒，出家人也要守。

譬如说，一个居士在受了五戒以后，就一定要护持五戒，不能说因为我是修菩提心或修大圆满的人，所以一些细微的戒律都无所谓，可守可不守。我们虽然在学大乘佛法，但大乘佛法是内在精神上的修法，而戒律是用来规范我们行为的准则，特别是别解脱戒更是如此，二者之间没有任何冲突。

假如行为没有规范，随意杀、盗、淫、妄的话，我们的修行也不会有什么起色。如果有这种情况，一定要忏悔。越是修行人，越应该相信因果；越相信因果，在行为上对细微的戒律越是爱护。

现在汉地个别居士中就有这样的问题，有些人在听了一些所谓的大圆满或其他法之后，就自以为已经开悟了，于是觉得自己不需要再护持任何戒律。更为严重的是，有些人认为，护持很多戒律是一种执着，凡是执着都是让我们束缚轮回的因，所以不能守持戒律。这些都是错误的想法。

第二个总义，所有身语的行为，都不能太狂放、太癫狂。

有些人为了给别人一种自己已经没有执着、没有爱我执了的感觉，就故意做出一些有失常态的事情——一般人不敢破坏的神山、森林、龙泉他敢破坏，一般人不敢接触的传染病人他敢接触，一般人不敢去的鬼神出没的地方他敢去等等，总而言之，就是为了表明自己已经很了不起了，已经没有执着了。

一般来说，性格不是很稳重的人会有这种情况，无论藏地、汉地，出家人、在家人都有。在听了一些不执着等等的词句以后，自己虽然没有达到不执着、不受任何外界影响的境界，但为了抬高自己的身价，为了让别人崇拜自己，所以就去做这些事情。

修行人不能有这些张狂行为，不要说修菩提心的，即使是学密的人，一般情况下也不能这样。很多人都认为，学密的人应该是神神秘秘、疯疯癫癫的，但学密也是有过程的，就像显宗经典对发菩提心的诠释一样——虽然应该为众生付出一切，但在没有证悟一地之前，一般人不能布施自己的身体。

也许有人会疑惑不解：我们不是已经发了菩提心吗？既然发了菩提心，就无论什么都应该布施，就算是自己的身体也应该奉献啊？

理论上说是这样，但修行不是纸上谈兵，而是要讲究过程、次第的。目前我们还没有达到这样的境界，假使登地之前布施身体，或许刚开始还可以强迫自己做到，但中途就很容易后悔，所以凡夫一般不允许这样。

不仅显宗如此，密宗也一样。比如，当密宗修行人修到一定程度的时候，会真正感受到一切都是如幻如梦、平等一味的，没有什么可取可舍的。为了打破无始以来根深蒂固的观念，推翻凡夫是非好坏的分别，密宗修行人会故意接受一些普通人不能接受的东西，会做一些凡夫不能接受的行为，但即便如此，密宗也不允许没有修行的人这么做。只有内心修证达到可以接受这些行为的时候，才会有这些开许。

为什么要这样呢？譬如说，假如我们在做梦的时候，梦见自己身处峭壁悬崖之上，一掉下去就是万丈深渊，如果那个时候我们还不知道自己在做梦，就会非常害怕——小心翼翼、胆战心惊，如果我们按照清醒时的概念和习气行事，从悬崖上跳下去，一定也会在梦里摔得粉身碎骨，但如果知道那是梦，悬崖根本就不存在，我们就可以告诉自己，我为什么要害怕呢？这只是梦啊！一切都是虚假的，即使梦中从悬崖上跳下去，也没有什么大不了啊！并鼓起勇气纵身一跳，这样就可以亲身体验到幻觉的虚伪。这种亲身体验的印象特别深刻，很多修行人为了达到这种效果，故意会在梦里跳下悬崖。

但是，在没有达到这种境界的时候，我们所有的修法、行为还是要谨慎行事，以小乘经典为准，一定要重视因果取舍与戒律，这是很重要的。

第三个总义，是修行不能片面。

片面是什么意思呢？譬如说，如果认为，人伤害自己可以修忍辱，但非人、鬼神伤害自己就不修忍辱，而要想尽千方百计诛杀这些鬼神；对自己的亲属能修慈悲心，但对仇人却不能修慈悲心等等，就是片面。

不片面是什么呢？大乘佛法强调，所有的生命，无论人、非人、动物、鬼神，都是平等的。对人修忍辱，对鬼神同样要修忍辱；恭敬有名望、有地位的人，也同样要恭敬普通平民百姓。无论尊卑长幼，都要一视同仁。

虽然要求是这样，但刚开始修行的凡夫不可能达到这样的境界，即便如此，我们还是要往这个方向努力。

转欲自稳重

前面讲的是总义，下面是一些细节：

第一，要转换以前的观念。

转换观念的意思是说，以前我们每一个人，都是爱自己不爱众生，现在学了大乘佛法以后，就要爱别人不爱自己，自他二者要相换。

第二，所有身体上、语言上的行为都要稳重，不能脱离学佛道友的群体。

譬如说，有些人学了一点法以后，行为就显得格外与众不同——度化众生、弘法利生的事情不做，整天就是讲神通、讲鬼神等等，行为古古怪怪，与大家格格不入。藏汉出家人与在家居士中，这种人都大有人在，这都是违背大乘佛法的做法。

如果没有度化众生的特别需要，大乘佛法不允许有讲神通等故弄玄虚的行为。大乘佛法要求，内心要发菩提心，外表上弘法利生的事业能做多少是多少，除此以外，其他行为都要跟普通道友一样安分守己，如果行为太出格，就会引起其他人对大乘佛法，甚至对整个佛法的误解。虽然这些人的行为不代表大乘佛法，但外面的人本来就不懂佛法教义，分不清楚这些差别，故而会认为这些人的行为就是佛法，佛法就是迷信等等。

其实，真正的佛法不是封建迷信，而是智慧和大悲的总集，是每个人都向往的东西。作为修行人，外表上应该不露声色，但却理当默默无闻地私下修行。所有的修法，都要在没有人知道的情况下静悄悄地修，净化自己的心，才是真正的修行。

假如修了两天菩提心，就自命不凡，到处宣传“我受了菩萨戒”啦，“我是修菩萨道的人”啦，或是说“我是修密宗的人”、“我是修大圆满的人”啦等等，实际上什么都不修，什么境界都没有得到，这都是违背大乘佛法的行为。

历代的高僧大德有一个共同的风格，一般不会说自己很了不起，是什么活佛的转世，或莲花生大师派来的，释迦牟尼佛住世时自己是什么什么等等，都是虚怀若谷、谦卑谨慎的，他们的口头禅，就是“我不懂”、“我不会”、“我没有修证”等等。

如今很多人却不是这样，我们经常看到很多自我宣传的材料，某人是什么活佛的十七代、二十五代、五十六代呀，谁是什么法王呀等等。

不过，如今就是有这样的宣传。为什么会这样宣传？因为有人相信啊！如果大家都比较有头脑的话，那这些宣传就不会有市场了。

当然，我们也不能排除某些十七、十八世转世的可能，更没有必要去管其他人的事情，也无需评价别人的好坏，我们的本分，就是端正自己的修证和行为。

在那些说“我不知道”、“我不是活佛”、“我没有什么功德”的人当中，也有两种人。一种真的不是活佛，他说的是老实话而已，其中没有什么谦虚、夸张、欺骗的成分；另外一些人，是实际上修行各方面都非常了不起，但却不愿意公开。

当然，如果对利益众生有利，有些高僧大德也会说他是什么化身、有什么什么修证等等，其中没有一点欺骗众生的意思，但这些都是特殊情况的开许。一般情况下，修行人尽量不要宣传自己的修行，因为即使人家知道你的功德，也不会通通都跟着你学佛的。

佛陀住世的时候，和弟子们天天托钵进城化缘、精进说法。其所在城市，是当时印度六大城市之一。据有些资料记载：这个城市有七十万人口，但其中也只有五十万人才是释迦牟尼佛的信徒，另外有十万人信仰外道，十万人什么都不信。当时的市民是不是不知道释迦牟尼佛的功德呢？非也！当时的印度人没有不知道释迦牟尼佛有多么伟大的，但即便如此，也不是所有人都真正想跟着释迦牟尼佛学习，并愿意成为他那样的人。

既然释迦牟尼佛都不能度化所有的人，那仅有些许境界的修行人，随意公开自己的身份或功德，就更不可能对众生有利了。

不应说缺陷

第三，不能说别人的过失。

别人的过失有两种：一个是世俗缺陷。譬如说，外表丑陋、五根不齐等等。作为修行人，我们不能给有缺陷的人起不好听的绰号；第二个是佛法方面的缺点。比如破戒、罪业深重等等，如果没有特别的需要，就不能坏害别人的名声，更不能给别人说粗语。

全莫思他过

第四，不能思维其他人的过失。

前面要求，不要说其他人的过失；这里更进一步要求，不要去思维、观察他人的过失。如果对方是你的学生、部下，你有教育他的责任，为了让对方改正，而去观察他人的不足，并予以批评，肯定是可以的；倘若没有这样的前提，在一般情况下，就不要去思维他人的过失。

当然，依止上师以前需要观察，特别是密宗上师更是一定要观察，不能因为对方说“我是某某活佛”、“某某成就者”、“某某瑜珈士”、“在某某山上闭关二十多年，刚刚出关”等等，就肯定对方很了不起，盲目地去崇拜。先不说对方是不是真的在某个山上闭关了二十多年，就算真的闭关了二十多年，也不能代表一定会有什么成就。如果没有成就，那即使在山上呆二十多年，也没有什么了不起，所以，我们要以自己的智慧去观察，对方说的准不准确？有没有其他目的？有没有欺骗的成分？任何事情都不能迷信，这都是佛陀要求观察的。

其实，现在很多欺骗性的行为，实际上就是居士们自己搞起来的。譬如说，一个人虽然有欺骗人的意识，但如果没有居士的帮助、鼓吹、宣传，他也没有办法。正是因为居士们的宣传与包装：“他是多么了不起啊！”“他是谁谁谁啊！”大家就信以为真，然后一个人欺骗十个人，十个人欺骗一百个人，最后被吹捧的人就变成“大成就者”了。

所以，首先内心要保持清净的观点，第二，行为上要保守一些、严格一些。树立起正知正见，在依止上师的问题上，一定要慎之又慎，这样才能找到一个准确、安全的解脱之路。

但除了上师以外，一般的金刚道友，我们就没有义务和责任去观察了，别人的好坏跟我们没有关系，如果心里冒出一个别人有过失的念头，就要提醒自己：“他一定不会有这样的过失，这都是我自己的心不清净。如果我自己的心很纯洁，就不可能看到这个人的罪过，这肯定是我自己的错误，我自己的幻想、幻觉。在释迦牟尼佛、莲花生大士、宗喀巴大师等成就者的境界中，一切都是佛的坛城，都是清净的啊！”总之，就是要把所有的过失视为自己的不对。

因为我们的内心不清净，如果带着吹毛求疵的态度去观察，会发现对方很多很多的毛病，远远超出了对方的功德，最后我们会因此而对别人生邪见。虽然对方不一定是什么了不起的大成就者，但至少他们是信仰佛教者，说不定还是发了菩提心的人，如果对这些道友产生了不好的映象，其后果是很严重的。

你们看看以前印度最伟大的八十位密宗大成就者的行为，其表面很难让普通凡夫产生正信，但毁谤他们的后果是什么，想必大家都心知肚明吧！

我们的责任，就是发菩提心，尽心尽力地利益众生，至于别人的做法，我们都既不理睬，也不评价；既不批判、反对，也不赞同、接受，因为我们不知道对方真正的内心境界，了解对方的事情不在我们的能力范围之内。佛的要求，就是内心保持清净的观点。

先净重烦恼

第五，首先净除最严重的烦恼。

每个人都有贪嗔痴烦恼，但每种烦恼的轻重是不一样。有些人的嗔恨心比较严重，其他的烦恼没有那么明显；有些人贪心很厉害，其他烦恼又不是那么厉害；有些人很愚蠢，贪心和嗔心又不是那么强烈。修法的时候，首先要有针对性地对治，先调伏最严重的烦恼，其他的烦恼则从长计议、慢慢调整。

断一切果求

第六，不能因为希求果报或回报而修法。

有些人的修行是有条件的。比如说，虽然以同样数目的钱财布施灾民，表面上做了同样的事情，但作者的内心却有可能是不一样的。很多不信因果的人是为了追求名声——设法让媒体报道，使全世界的人都知道自己，这实际上不是帮助别人，而是一种交换——投入物质换取名声，相当于一种商业性的买卖；在信佛的人当中，有些人布施的目的是为了自己的健康、发财、长寿，或者下一世不堕恶趣，获得人天的福报，反正就是为了希求一些因果上的善报；小乘修行人虽然没有求这些东西，但他所有的行为，都是为了自己的解脱，终极的目的，还是属于他自

己。

上述所有的目的，都类似于世间的投资，在灾民身上投入一些金钱、药品等等，回报虽然不是成倍的食品、钱财、药品，却是成倍的善报的回馈，所以还是有条件的。作为大乘修行人，利益众生的事情一定要在没有条件的前提下完成，不求任何条件，纯粹是为了帮助别人，根本不为自己着想，这才是真正的大乘修行人。

例如，参加放生的目的，就是为了解除众生的痛苦，为了让众生重新获得生命，为了众生的幸福，另外没有任何其他企图和希求，这才是大乘修行人的做法。

舍弃有毒食

第七，不要吃有毒的食品。

打坐、放生、布施等所有的善行，都不能包含自私的成分。

大乘行人最可怕、最严重的毒，就是自私心。一旦有了自私心或爱我执，就会完全从根本上改变性质，原来的大乘佛法也将变成小乘佛法。

也许有人会想：我现在还是一个凡夫，还没有获得解脱，烦恼也没有断除，我怎能不考虑自己呢？如果一点都不考虑自己，那我怎么获得解脱呢？其实这些担忧都是多余的，答案我们早就讲过：释迦牟尼佛就是最好的例子，他从发心到成佛，其间经历了那么长的时间，但他却从头到尾、自始至终没有丝毫考虑自己的解脱，一直都在为了众生而修行，但他却成佛了；我们从无始以来到今天，一直都在为自己着想，为自己盘算，实际上我们却一无所获。

正如《入行论》所云：“为欲曾千返，堕狱受烧烤，然于自他利，今犹未成办。”“何需更繁叙，凡愚求自利，牟尼唯利他，且观此二别。”所以，我们完全没有必要杞人忧天，操这些不该操的心，只要能全身心地投入到利益众生的事业上，自己的解脱自然而然就会不求自得。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 《修心七要》略释(十一)

莫学重义气

第八，不当世间所谓重义气的好人。

这是什么意思呢？是不是意味着佛教徒不需要讲义气、守信用等世间伦理道德呢？并非如此。

世间所谓重义气的英雄好汉，其实就是那种有仇必报、有债必讨的心胸狭隘之人。世间人往往认为，如果有人打骂了自己，就一定要报仇雪恨。如果被人打伤了，也没有讨还血债的念头，大家就会觉得这个人很懦弱、很丢脸。世间人所奉行的，就是“人不犯我，我不犯人；人若犯我，我必犯人”的准则。虽然在世俗人的心目中，在别人给予自己一些利益时，自己也有一定要利益对方的想法——“人敬我一尺，我敬人一丈”，但这种尊敬是有条件的，是建立在对方首先要尊敬自己，对自己有利的前提下的。

作为大乘修行人，则不能这样做。大乘佛教要求，修行人首先要懂得，从无始以来至今，每一位众生都曾做过自己的父母，对自己恩重如山，所以要无条件地报恩——善待每一个众生，并立誓让他们获得无上安乐。

这种报恩，不是世俗人的礼尚往来——因为他给我东西了，所以我要送给他东西；因为他在我困难的时候帮助过我，现在他困难的时候，我也要帮助他。大乘菩萨是没有条件地付出，众生对自己好，自己当然要对众生好；即使众生伤害了自己，也不但不能以牙还牙、以眼还眼，还要想方设法利益他们、度化他们。知母、念恩、报恩，是培养大乘菩提心的一种特殊方法，其最后的结果，是不偏不倚地对一切众生发慈悲心，并最终度化他们。

这里特别强调的，是不能对别人的伤害耿耿于怀。从菩萨道的角度来说，长期把嗔恨心埋藏在心里，并一直寻机报复，是严重违背大乘佛法的行为，务必要断除、要放弃！

莫发粗恶语

第九，争论的时候，不要说恶毒的语言。

比如说，世间的两个人吵架时，只要对方对自己说了一两句不好听的话，自己就要两倍、三倍地还回去。但大乘修行人却要摒弃这种刺伤别人的行为，不能与别人针锋相对，要修忍辱。

勿候险阻处[1]

第十，即使别人伤害了自己，自己当时也没有能力马上予以还击，也不能寻找、等待机会，以便实施报复，这条跟第八条的内容有点相似。

莫刺要害处

第十一，不能刺伤他众的要害，揭露别人的弱点、过失。

如果不是为了教育、提醒，希望对方改正的需要，平时不能说别人的过失或不足。因为说了别人的过失，别人不一定能接受，甚至会生嗔心，从而造业，如果没有忏悔清净，就会坠落，这是对人而言的；另外，在没有必要的情况下，大乘修行人也不能念一些密宗忿怒修法中特有的调伏非人、鬼神的咒语。因为无论念咒者有没有生起次第的能力，念这些咒都会对一些渺小、脆弱的鬼神造成伤害——让他们胆颤心惊、惊惶失措，这是有失慈悲心的做法，是不可取的。作为大乘行人，我们平时要多念观世音菩萨的心咒、文殊菩萨的心咒或阿弥陀佛的心咒等等，以给其他的生命带来祥和、慈爱的气氛。

辅载莫移牛[2]
第十二，不能嫁祸于他人。

世间人往往如此，平时自己犯了一些错误——心里产生肮脏龌龊的想法，或者是做了一些大逆不道的行为以后，不愿对自己的行为负责，总是想把不良的后果推到别人身上。比如说，自己明明偷了别人的东西，在被发现以后，也会栽赃说是其他人偷的等等。

大乘修行人不能这样，做了不正当的行为以后，自己要勇于面对，不能把责任推卸到别人身上。不要说大乘佛法，小乘佛法也是这样要求的。一个凡夫犯错误、犯戒、造作罪业都是很有可能的，但犯了错误以后，万万不能通过种种手段把过失推到别人身上，做了错事就要敢作敢当，要勇于承担后果，如果知道错了，就应该尽力忏悔、弥补、改过迁善。
不好强争霸
第十三，不好强争霸，不能独占与别人共用的财产。
比如说，通过不正当手段霸占与别人共有的一辆车，就违背了这一条款。
断除诸颠倒
第十四，断除诸颠倒。

无论两人打架，还是为了生意上的利益起争执，或者其他任何一件使双方发生冲突的事情发生时，都要尽力做到像大乘佛法所要求的一样，在没有自私心的前提下接受失败，无条件地付出。

世间有些人的忍让却不是这样，他们认为，今天主动接受失败，说不定会带来以后的胜利，他们的攻略，就是“以守为攻，以退为进”；他们的目的，就是为了最终击败对方，所以他们愿意先当失败者。这符不符合大乘佛法的要求呢？不符合，这就是一种颠倒。

虽然大乘佛法也讲，修行人要主动接受失败，把胜利送给别人，但如果出发点变了——从无私变为自私，实际的结果就会有很大差别，所以不能颠倒。

如果平时根本不修自他相换，一旦生病了，便为了减轻自己的痛苦，为了自己早日康复，而去修自他相换，虽然外表看起来，修的是大乘法门，实际上这种修行并不是大乘的修行。大乘菩萨道真正的自他相换，必须没有任何自私的目的。

同样，如果因为担心往昔所造的罪业，而希望通过修自他相换来减轻或者消除，就不是大乘的修行，因为其中包含着自私的条件与目的，尽管从外表上看，有点像大乘修法，实际上与真正的菩提心修法有着天地之遥。
神莫沦为魔
第十五，神莫沦为魔。

比如说：如果经常供养一些世间护法——山神、树神等等，他们也会临时性地为供养者提供一些方便和帮助，但是，一旦停止供奉或惹他们不快，他们就会立即报复并伤害这些供养他们的人，这就是神变成魔了。

同样的，如果在修自他交换等菩提心修法的时候，自以为是、不可一世，认为自己才是修菩提心、修自他相换的人，周围的人都没有修菩提心，连什么叫自他相换也根本不懂，自己就是比他们高明，比他们了不起，他们是凡夫，自己是菩萨，是大乘修行人……自然而然地产生了这样的傲慢心，这就是神变成魔了。

大乘佛法历来提倡众生平等、利益众生、为众生服务、为众生付出。修行的本身，是要推翻、断除烦恼。如果修行不但没有断除傲慢心，还让傲慢心增长了，这样的修行就南辕北辙，走错了方向，就像神变成了魔一样。

这就像一个藏族谚语所说：“鬼在东门住，替身送西门。”鬼住在东门，却把布施给鬼的替身品及食物送到西门一样，增加烦恼的修行与断除烦恼或利益众生都没有任何关系了。

防止神变成魔的关键，是要推翻我执。一旦冒出傲慢心，立即用无我的修法或菩提心的修法来推翻爱我执。

作为大乘修行人，我们要时刻保持这样的心态：自己不如他人，所有人都比自己好，自己是所有人中最差的。自己是最低贱的佣人，别人都是高贵的主人。
以前的修行人都是这样，所以无论遇到什么样的待遇，都不会有任何的傲慢心。

但世俗人却不是这样。只要自己在世间小有成就，就心高气傲、得意洋洋——有点钱就瞧不起穷人，觉得自己是高层人士；有点学识就瞧不起没有文化的人，认为自己是知识分子；有点权力或者地位，就看不上平民百姓，认为自己才是社会的栋梁、时代的精英，像古印度一样，阶级层次分得上下分明、井然有序。

本来，在古印度有四种阶级[3]的划分——种族最低级的人祖祖辈辈受到歧视，甚至一辈子连他自己最信奉的神灵的样子都没有看到过，因为当时的制度不允许他们进入神殿，可见他们的地位多么低下。

除了印度以外，其它地方传统上是没有这种阶级划分的。表面上看，处处都是和谐社会——大家都是平等的。但是，在每个人的心里，却有着泾渭分明的尊卑贵贱之分。

其它方面不说了，仅仅出生地的不同，也会让人分出优越感与卑劣感来。比如，有些大城市的人，就自认为比规模稍小的城市的人优越，因为自己所在的城市是大城市，本城的人是见过大世面的；同样，城市的人到了乡下，也自然而然会生出自己很了不起的感觉，至于乡下人的善良、单纯等美德，都没有放在他们的眼里。大至国家与国家之间，小到一个单位的同事之间，都有上、中、下的等级、阶层的划分。

其实，据西藏一位学者介绍，古印度四个阶级的划分标准，也没有一个真正确切的标志，只是按照祖传来界定。哪怕是最底层的首陀罗，也可以装成婆罗门——只要说自己是婆罗门，大家就认可他是婆罗门。如果谎称自己是从喜马拉雅山上来的婆罗门，就更会受到尊重。因为身为修行人的婆罗门更是深受各界崇拜。

作为大乘修行人，无论从世俗的角度来说你有多么成功——有钱人也好、大城市的人也好、天堂里下来的人也好——都一定要保持谦卑的心态。只有这样，才有可能无私地奉献，才能修出真正的菩提心。

我们看看以前的那些真正最了不起的修行人，他们吃什么东西，穿什么衣服，住什么样的地方，他们与人交流、沟通的时候是什么样的？只有永葆谦逊的人，才能维持心底的纯洁与善良。

《中观四百论》说得好：“有情无慢少，有慢则无悲，从明至明者，故说极难得。”凡夫有一点点成就的时候，就很难戒骄戒躁；只要骄傲自满，就不会有真正的慈悲心；如果没有慈悲心，就不可能有所成就，所以，绝大多数世间人会往下坠——不是堕地狱，就是堕旁生道或饿鬼道。因为世俗人的眼光非常狭窄，不能保持平等的心态，始终认为自己高人一等，瞧不起众生，更不会为众生着想。这样又怎么可能生起帮助众生、抚慰众生之心呢？

西方的白种人以前也是这样，把非洲来的黑人当成奴隶，像牛马一样奴役。使得再年轻、再健壮的黑奴也最多只能活五年，因为他们的身体无法承受那些繁重的苦力。在很多白种人眼里，只能是黑奴恭恭敬敬地为自己服务，自己决不可能屈尊为黑奴服务。有了这样的心态，就是生起慈悲心和菩提心的最大阻碍——因为在他们心中，根本没有对方是自己父母的观念，这样也就阻挡了慈悲心与菩提心的进入，倘若缺乏了菩提心，就丧失了所有大乘佛法的基础。

所以，大乘佛法特别强调，不能有傲慢心。无论何时何地，一定要把自己当成最差的人看待。当然，也许这帮人当中也有与自己一样或不如自己的，但是，要想培养菩提心，就要保持这样的心态，这是很重要的。

为乐莫求苦

十六，为乐莫求苦。

不能将自己的快乐建立在众生的痛苦之上。

比如说，本来医生的职业是非常神圣的，医护人员也有着非常好听的名字——白衣天使。但是，如果身为医生却没有爱心，就会很可怕。因为谁都知道，假如没有人生病，医生的收入就没有保障，所以，有些没有爱心的医生就有可能希望很多人生病，那样自己就可以赚钱。所以，如果发心不好，医务人员就很可能会把自己的快乐建立在别人的痛苦之上。

我们可以试想一下，如果世界上任何人都没有病痛，那医院就失去了市场，制药厂也只能倒闭，那些医生、护士、药剂师等等的饭碗也就不保了……

真正有菩提心的医生，就应该这样想：如果世界上没有人生病，即使我的医院关闭了，即使我失业了，丢掉饭碗了，我也心甘情愿！

这是大乘佛教徒的最低要求，也是一个好医师的基本素质。藏医里面，就非常强调这一点。比如说，整个藏医有四个续部，也即《四部医典》，其中有一品，都是讲医品——医生的心态，医生的动机等等，归根结底，就是讲医生的爱心。

不仅是藏医，整个西藏文化，包括绘画、雕刻、音乐等所有的大、小五明，都涵盖了一个不变的宗旨，那就是菩提心，在菩提心的基础上做的所有事情，都是令人称道的。

再比如说，一个销售人员某一天以不正当的手段多挣了几百块钱，往往会觉得特别高兴。其实，本来这几百块钱是属于客户的，是不该挣的不义之财，自己多赚几百块钱，就意味着客户失去了几百块钱。这样的幸福，也是建立在别人的痛苦、别人的失败之上的。

更严重的，就是如果有人严重地伤害了自己，自己甚至会想尽一切办法置对方于死地，认为那样才足以解恨，这就是更可怕的心态了。

每个人都想获得胜利，但世俗人的胜利，多数都是人与人之间斗争之后获得的胜利，所有的胜利，都以别人的失败为铺垫，因为对立的双方不可能同时胜利，其中一方必然会失败。

修行人就要学会放弃这样的胜利。当然，在一开始，凡夫很难完全做到，但至少应该从点点滴滴做起，只有断除了爱我执，才能真正做到不把自己的幸福建立在他众的痛苦之上。这些说起来都是很简单的道理，但实际上却非常关键、非常有用。

大乘修行人感到自己幸福的时候，必须要观察这个幸福是否建立在别人的痛苦之上，如果是肯定的，那就必须放弃现有的幸福。

所以，大乘行人第一个必需要修的，是出离心；第二个是菩提心；第三个是空性。不过也可以说没有第三个修法，因为菩提心里面就包含了胜义菩提心和世俗菩提心，其中胜义菩提心的修法就是空性的修法。

如果听了很多法，却不身体力行，不进行实际的修持，就只是虚长了浮华、骄矜之气，没有任何意义；反之，如果只是一味地盲修瞎炼，却不学习任何道理，只是任随自己的见解行事，就会蒙昧真理、误入歧途。闻思学习的意思，就像走路之前先要认清道路一样，是打开修行慧眼的必经之路。在掌握了这些道理和修法之后，就一定要修，这是很重要的！

如果这一生不修行，来世肯定会走下坡路。因为很多汉地佛教徒不是从小就信佛，而是中途转过来的。在没有转过来的几十年中，造了很多恶业，前世以及前世的前世所造的恶业就更不用说了，仅仅今生从出生到尚未学佛之间所造的业，也已经足够让我们在地狱等三恶道饱经痛苦、永无出期了！而我们学佛之后所积累的善根，则因为没有菩提心和出离心的摄持，没有空性的衔接，故显得格外势单力薄。从解脱的角度来说，单纯的念佛、烧香、磕头等等，是很渺小的善根，想依靠这些善根获得梦寐以求的解脱，是十分渺茫的。

大家都知道，获得一次这样的修行机会非常难得，但知道归知道，真正能不能珍惜这个机会好好修行，就很难说了。除了极少数人以外，想必多数人的修行情况还是令人堪忧的。也许有人会说，我的工作、家务很繁杂，所以整天都是忙忙碌碌的，但即使再忙碌，每天也要保持一定的时间静下来修行。

比较理想的时间安排，是早、晚各两座，修出离心、菩提心、空性都可以。如果早上修空性，晚上就修菩提心；如果晚上修菩提心，那早上就修空性，这样每天都有修菩提心和空性的时间。以前我们也讲过，佛法可以归纳为智和悲——证悟空性的智慧与慈悲菩提心。如果每天都修了菩提心和空性，也可以说每天都在修所有大乘佛法八万四千法门的精华了，这样就能保证每天都在往解脱方向走，每天的生命都会变得很有意义。

当然，我们才刚刚起步，不可能立即就有很大的收获，但经过天长日久的积淀，就一定会有进步的。

----

[1]
候险阻处：世人为了报复敌人，常常会守候在险要的关隘处，从而伏击对方，使对方措手不及。此处引申为伺机报复。

[2]
犏载莫移牛：将犏牛所承载的货物转移到黄牛身上。此处指推卸责任、转嫁过失等狡诈行为。

[3] 四种阶级：婆罗门、刹帝利、吠舍、首陀罗。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 《修心七要》略释(十二)

甲七、(修心之学处)：

修心的学处和修心的誓言有什么差别呢？

修心的誓言，是从否定角度而言的——如果违背誓言，就会影响修行，所以不能不计后果地一意孤行；修心的学处，是讲修行人应当遵守的规则。如果能够达到此要点的要求，我们的菩提心就只会增长而不会退失。

诸瑜伽摄一

第一，“诸瑜伽摄一”。

所有行为，包括日常生活当中的吃饭、穿衣等等，都要围绕一个中心，那就是利他心。

《大乘阿毗达摩》讲过，吃饭本身是不善不恶的无记业，但根据吃饭者的发心、动机的不同，吃饭也可以随之而变成善、恶、无记三种业。

譬如，吃饭的时候，假如一门心思想着吃饱以后去帮助别人、放生或者是打坐，那吃饭就成了善法；如果吃饭的时候，怀着吃饱之后要去杀生、偷盗、欺骗等等的发心，则吃饭就变成了恶业；假使没有什么特殊的想法，只是为了吃饱饭，就是不善不恶的无记业。

我们在吃饭、穿衣等等的时候，虽然不能牵强附会地标榜自己是为了众生而吃饭、穿衣，但可以这样想——我现在吃饭、穿衣是为了生存，而我生存的目的，是为了修持大乘佛法。在修法过程中，无论修的善法大还是小，我都要一心一意地回向给众生；另外，我下定决心从现在起，要为了度化一切众生而发誓成佛，要走成佛之路。在这样的动机下吃饭，也可以变成积累资粮的方法，变成菩萨的高尚行为，故而要养成这样的习惯。

尤其在做比较重大的选择之际，更是要观察自己的动机。如果缺乏了利他心，抱着自私自利之心，则即使做的是善法，也应该放弃。

在利他心的基础上做的任何一件事，都会给众生带来利乐，如果因为种种原因一时没有起到预想的效果，那也没有问题，因为我们的动机是纯良的。当然，在利他心的出发点上做出来的事，也不一定都会成功。

大家回想一下，从小到大这么多年，我们吃了多少饭、穿了多少衣，但无论吃的是珍馐美味还是残羹剩饭，穿的是绫罗绸缎还是粗布烂衫，从修行、解脱的角度来说，都没有任何意义。那是多么可惜的事啊！明明只需稍一转念，我们就可以将其转化为解脱之因的。所以，从现在起，我们一定要按照大乘佛法的要求去做，珍惜每一个当下，让下半辈子的所有行为都变得有意义。

如果始终保持不离利他心，就是一种良好的习惯，这样菩提心也不容易忘失。

遇违缘修一

第二，“遇违缘修一”，对治自己的邪见、违缘等等，需要修一个发心。

本身违缘和邪见是各种各样的，关于菩提心学处的违缘和邪见，我们修行的时候也可能会遇到。比如说，在没有修行的时候，所有的事情都比较顺利，没有遇到什么困难，一开始修菩提心，就感觉发生了很多不愉快的事情——生病、破财，家庭、工作、学习等等也不顺利，还要受到其它人的欺负，或是被非人伤害等等——发生这些事情的时候，就有一个比较容易产生的邪见。有些人会认为：这么多违缘的出现，就是在提醒我不应该修行，本来按理说，在修菩提心、作善事之后，应该更顺利、更如意，但我却出了这些问题，看来菩提心修了不但没有什么好处，反而有负作用。

产生这些邪见的原因，主要是没有闻思，没有深入了解因果的前后关系。《俱舍论》第四品是专门讲因果的，如果学了其中的因果道理，就不会有这样的想法了。

汉地居士中少数人有这种情况，藏地的农牧民因为信佛程度比较高，一般不会有很明显的邪见，但从有些人的言语中，也会流露出类似的意思。

我们不能认为，一学佛以后，所有的痛苦、所有的不顺利都解决了。即使从小乘的角度来说，阿罗汉已经达到最高境界了，都会有违缘，都要承受因果报应，其它人就更不用说了。

出现这样的邪见时，该怎么办呢？此处说，应该用一个修法来对治——除了我以外，世上还有很多人也有同样的邪见，这是非常不好的念头，是阻碍修持大乘佛法的严重违缘。但愿能以我的这个邪见，来代替所有其它人的邪见，所有众生因此邪见而将承受的恶报，也由我来承担，但愿一切众生都离开这样的邪见；另外一个，就是对有此邪见的众生修慈悲心，然后修自他相换的方法。

其实，小乘《俱舍论》里面也讲过，有三种人最容易遇到违缘：

第一种，是加行道[1]四位中的第三位——忍位，因为从此以后不会堕三恶趣，故而所有曾经造过的堕恶趣的罪业都会前来作障。

第二种，是修四禅八定即将超越欲界，获得色界第一禅的时候，所有属于欲界的烦恼都会齐心合力地百般加以阻挠。因为因果是不虚的，如果不还报就离开欲界，欲界的因果就没有机会成熟了，就像一个人离开某地之前，必须要还清债务一样，那个时候，所有没有清净的罪业统统会出来阻碍，一定要让他受到报应。

同样，在超越色界、无色界的时候，都会出现这样的现象。

第三种，在即将证悟阿罗汉果位，超越三界六道的时候，以前没有断除的细微烦恼也会前来作障。

除了以上三种人以外，修行愈精进的人，就愈有障碍，因为有些魔鬼、非人不希望众生摆脱魔障而获得解脱。如果这些众生本来就很散乱，根本不修行，这样的结果只会在轮回中受苦，根本不可能成就，所以魔鬼、非人等也不会瞎操心，来制造什么违缘；但是，对修行非常精进的人，魔鬼就会无事生非、从中作梗；

另外，修持大乘佛法——发菩提心、修空性的人即使今生遭遇极小的违缘和痛苦，比如头痛、被人欺负等等，也会重罪轻报，从而遣除来世堕地狱等很大的痛苦，所以，修行精进的人违缘比较多，但这些违缘都可以转为道用。

初后行二事

第三，“初后行二事”，每天早上和晚上，要分别做两件事。

早晨起来的时候，就立刻发心，今天我一定要发菩提心，绝不离开菩提心，这也是前面讲的五力当中的引发力。

当然，在白天作任何事情的时候，也要随时观察自己有没有离开菩提心。

下午或者晚上睡觉之前，要观察自己一天当中有没有做过违背菩提心的事情。如果有的话，就要忏悔并发誓以后绝不再做；如果没有做过违背菩提心的事情，而且一天当中基本上没有离开菩提心的话，那就要随喜自己的功德，并发心以后一定要继续坚持。

二境皆应忍

第四，“二境皆应忍”，就是要以平和的心态，对待幸福和困难两种对境。
从世俗的角度来说，健康、长寿、发财、　有名等等，就是所谓的幸福。

如何将幸福转为道用呢？最关键的，是不能有傲慢心，要知道这些都是如幻如梦的，就像做了一场美梦一样。如果有利他心，就可以在如幻如梦的世界里，如幻如梦地利益众生。

比如说，如果有钱的话，可以拿来放生、布施；如果有权力、有名声，就利用权力与名声去利益众生，解决其它生命的痛苦等等。

一旦遇到一些困难、打击、失败等等，也不要伤心绝望乃至精神崩溃。更不能退失菩提心，即使再困难，都要以菩提心为动力和安慰，要勇敢地行持利益众生的事业。

我们的这个世界本来就不像其它净土，除了证悟大乘一地以上的菩萨以外，所有凡夫的人生都既有巅峰也有低谷，既有快乐也有痛苦。如果在顺境和逆境中，都同样能得失两忘、宠辱不惊，我们的修行就永远不会退失。

这些道理说起来很简单，但却很难做到。万事胜意、一帆风顺的时候，大家也许会有修一修菩提心的兴趣，一旦遇到一些外在或内在的困境，就没有任何修法的动力了，这样下去，我们的修行就永远不会有进步。

在动乱年代的艰难困苦中，藏地很多修行人却获得了异乎寻常的进步。很多修行人感慨道：如果没有当时那种艰苦卓绝的环境，我的修行可能不会有今天的进步。由此看来，苦难的确是一笔财富啊！

当然，在任何境遇前都能做到如如不动的人，必须要有很好的闻思修基础，否则，像我们这样的凡夫，就会时而趾高气扬，时而垂头丧气，一辈子都在患得患失的心态中过活，这样修行又怎么会有进步呢？
舍命护二事
第五，“舍命护二事”，要拼命地护持两件事。

哪两件事呢？就是一般的誓言和与修心法门特有的誓言。一般的誓言，就是小乘别解脱戒、大乘菩萨戒以及密宗三昧耶戒等等；修法特有的誓言，就是第六个要点里讲的誓言。即使遇到命难，也要遵守、护持这些戒律。
前面也讲过，大乘修行人绝不能以修大乘法门为借口而忽视这些细节。

在因果取舍上，无论是大乘修行人，还是密宗修行人，都一定要如理如法。如果没有遵守这些戒律，来世的幸福与解脱都会化为泡影。
当学三种难
第六，“当学三种难”，要学三个难点。

三个难点是什么呢？第一，自己已经有烦恼或正在生起烦恼的时候，我们不容易发现。相对而言，嗔恨心等比较粗大的烦恼还比较容易观察到，但贪心、傲慢心、自私心等等就隐藏得比较深了；第二，烦恼产生以后，很难驾驭与控制。从无始以来，这些烦恼在我们心里已经根深蒂固了，想彻底断除，也绝非一朝一夕之功；第三，即使烦恼暂时控制下来了，但却不容易完全剪断、彻底停止。

比如说，当我们心里有了嗔恨心之后，即使能马上发现并知晓它的过失，然后通过修法把它控制下来，并下定决心，以后再也不生气，但是，因为我们还没有从根本上断除嗔恨心，以后机缘成熟的时候，它随时随地都有可能发生，所以，断除烦恼不是很容易的事情。

对治第一个难点，就要随时严密监视自己的内心，观察自己在想什么；对治第二个难点，就只有修法。如果有贪心，则修不净观、白骨观等修法；如果有嗔恨心，就要修慈悲心等等。当然，如果能修空性，那是最好的；对治第三个难点，就是要长期修法，经过长年累月的努力，最后烦恼还是可以断除。当我们是凡夫的时候，烦恼的力量就显得很强大，在无我智慧增强之后，烦恼也就不堪一击了。最后的胜利，终将属于无我智慧。
取三主要因
第七，“取三主要因”，要寻找三个主要的因素或条件。

三个主要条件是什么呢？首先，必须找到一个标准的大乘善知识。如果没有善知识，我们只会懂得一些生存的知识，要超越轮回、了脱生死，世间的学校没有这样的教育，一般的父母也不会有这方面的言传身教，我们自己更不会主动去追寻探究，所以，首先必须要找一个善知识。

善知识的标准，以前也讲过很多次，智悲光尊者的《功德藏》、无垢光尊者的《大圆满心性休息》等宝典里面，都讲了很多大乘善知识的标准，并且引用在《普贤上师言教》当中了。但是，经书里面也讲过，要达到所有的标准，那是很难的。特别是在末法时代，具备所有条件的上师就更是凤毛麟角、万里挑一。所以，尽管从严格的要求来说，善知识应该具备所有的条件，但是，因为如今是末法时代，要具备所有的条件几乎不可能，我们也只能退而求其次。但作为善知识，最低限度也必须满足以下两个标准：第一，从慈悲方面而言，必须要有不造作的菩提心；第二，从智慧方面来讲，就是能给我们指出一条准确无误的解脱道。

善知识的取舍、观察特别重要，这也是目前汉地普遍存在的严重问题，但因为以前已经讲过多次，所以此处不再重复。

第二个条件，要有一颗虔诚的心。

就像种庄稼一样，在肥沃、松软的田地里播种，庄稼才能茁壮成长，但假使在柏油路、水泥路上播种，会不会长出庄稼呢？不可能。同样是种子，同样具备长出庄稼的能力，但播撒的地方找错了，还是不能长出庄稼。

同样，即便是遇到了像释迦牟尼佛、莲花生大师那样的善知识，但心里根本没有修行、解脱等等的概念，天天想的都是吃喝玩乐、功名利禄，那也没有用。

据经书记载，连释迦牟尼佛身边，也有惨堕地狱、旁生道的弟子。其原因，并不是释迦牟尼佛只选了一些根机上乘的人作为传法对象，其它根机不好的就撇至一旁而没有传法。释迦牟尼佛对身边的弟子传了同样的法，但因为这些人的心还没有达到法器的要求，这种人遇到再好的善知识，也根本没有用。

如果没有修行的观念，该怎么办呢？通过修行来改变，所有的有为法，都可以改变，以前不是修行人，以后可以变成修行人。

第三个，就是修行所需要的生活条件。

这里所指的生活条件，是不堕两边的中庸之道。在释迦牟尼佛的教法中，处处都强调中观。中观不仅适用于空性的见解，甚至行为也要持中间的观点。

比如说，没有吃、没有喝，连最起码的生活条件都不具备，我们能不能在这样的环境下修行呢？虽然米拉日巴尊者等不可思议的成就者们觉得无所谓，但像我们这样的普通人是没有办法的。

比如说，即使有一位像佛陀一样伟大的善知识在山上，但周围没有任何生存条件，那我们最多也只能在那个地方呆两三天，两三天以后，就不得不回来，所以还是要有一些基本的生存条件。

反之，如果生活条件太优越、太奢侈，也会影响修行。

另外，佛经里说：对早期修行人来说，财产太多就是修大乘佛法的一个违缘。

当然，如果对这些财产没有任何执着，并能把财产用来利益众生的话，则没有问题，但一般修行不到位的凡夫不太可能没有执着，所以，钱财对修行来说还是有一定的影响；如果还有执着的话，那就是钱财愈多，牵挂愈多，这就更是修行的阻碍了。

另外，说话太多，也是修行的一个违缘。首先，话说得太多，就没有修行的时间；其次，话说得太多，则说每一句话的时候，都需要思维，思维好以后，才能说出话来，这样会使心里的念头层出不穷，心就不容易静下来。

然后，与人之间来往太多，人际关系过于复杂，也是修大乘佛法的一个违缘。

言归正传，如果基本的生活条件都具备，也没有什么要牵挂的处理不完的事务，那就要自我随喜，因为这些条件都是自己以前的善业功德所感的。同时也要发愿：但愿一切众生也能具备这三个条件；如果自己不具备这三个条件，就要勇敢地发心：但愿以我不具备这些条件的痛苦或困难，能代替一切众生的此等困难，使一切众生都能具备这三个顺缘，然后一心一意地对不具备这三个条件的众生修慈悲心。

修三无失坏

第八，“修三无失坏”，经常都要修学三个不退失。

三个不退失是什么呢？第一，大乘佛法关于出离心、菩提心、空性方面大大小小的所有功德，都来自于善知识。如果我们没有善知识，会连出离心、菩提心、空性的定义都不懂，就更谈不上修持了，所以，我们不能退失对善知识的信心，一旦退失了信心，功德的来源也就间断了。

第二，菩提心修法是大乘佛法的精华，抛开菩提心，大乘佛法就空空如也了，所以，我们不能退失修菩提心的兴趣与精进心。

第三，不能失去护持大、小乘戒律的决心。无论是在家人、出家人的别解脱戒，还是大乘的菩萨戒，以及密宗的密乘戒，都应严格护持。

----

[1] 加行道：此处是指小乘的加行道。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 《修心七要》略释(十三)

成就三无离

第九，“成就三无离”，随时随刻要作到三个不离开。

什么是三个不离开呢？就是身、口、意三者都不离开善法——身体作布施、磕头等善行；口中讲经说法、念经持咒或言说爱语；内心修持菩提心等等来利益众生，这样身、口、意三门都不离开大乘佛法。

于境修无偏，遍且深修习

第十，“于境修无偏，遍且深修习”，平时修慈悲心、菩提心的时候，修的对境不能片面、偏袒，也不能表面肤浅、敷衍了事。

譬如说，只对人类修慈悲心而对动物不修，或者虽然对动物也修慈悲心，但是对非人、鬼神等等不修慈悲心；或者是对众生不起嗔恨心，但对房子、车子等没有灵魂、没有意识的无生物，却有着嗔恨心，这都叫做片面的修行。

另外，每次修行、思维的时候，都要一心一意、全神贯注，全面而深入地修习。如果打坐的时候蜻蜓点水般地草率敷衍，或者虽然身体在做打坐的姿势，但是心里早就胡思乱想、心猿意马了，那就不会有什么效果。无偏、全面、深入三者是很重要的。

于厉境恒修

第十一，“于厉境恒修”，对特殊的严厉对境，要特别地坚持修习。

特殊的对境是什么呢？那些曾经害过我们，或者现在与将来对我们有害，或者与我们之间有一些扯不清的是非瓜葛的人、动物与非人等等，就是此处所指的特殊对境。

比如，有些众生我们不但没有伤害过他们，而且还曾经帮助过他们，但他们不但不报恩，反而伤害我们；还有一种人，是虽然我们和他们之间没有任何冲突和仇恨，但因为前世的因缘，所以一见面心里就不舒服，甚至相互起嗔恨心；另外，善知识、上师和父母等福田和恩田也属于特殊的对境。

一般而言，对父母、姊妹等亲朋好友，以及无利无害、非亲非故的众生发慈悲心，难度不是很大，但是，对仇人等特殊对境要修慈悲心，就有一些难度。所以，我们要经常锻炼自己，特别要针对那些不容易慈悲对待的对境修慈悲心。

不依赖他缘

第十二，“不依赖他缘”，修行不能依赖于其他外缘。

譬如说，一旦生活、身体、精神方面出现困难，比如，贫困、身体的病痛、心灵的伤害、精神的打击、人与非人的欺负、侵害出现的时候，如果就因此而不再修行，什么都依赖外缘，这样修行就很难有进步。

当然，如果前面讲的三个修行条件——善知识、希求解脱的念头、最基本的生存条件都不具备，那的确没有办法修行。虽然通过有些修法，可以很长时间不吃任何东西也照样可以生存，但对习惯于养尊处优的普通人来说，一下子去选择落差太大的生活方式，是不现实的。但是，在一般的困难面前，我们就不要轻易低头。

作为凡夫，一定是业债累累、恶缘重重的。想永远都具备所有的外缘，一生都顺顺利利、风平浪静，那是很难的。本身我们的修行时间就不是很多，每天二十四小时中的大多数时间，也用在白日的生计与夜晚的睡眠上了，如果剩下的一点点时间也要观待外缘，那修行的时间就更短了，这样怎么会有什么修行的成就呢？

所以，在修行条件具备的情况下，就充分利用条件进行修行；如果条件不具备，就用烦恼转为道用等方法来修行。无论幸福还是痛苦，都同样能修行，这样修行才会有进步。

困难转为道用的方法，以前已经讲过。大家也可以看看宁玛巴很多上师的传记——他们中几乎没有一个人，是在物质生活相当丰富，过着皇宫一般的生活中获得成就的。包括无垢光尊者在内的很多修行人，也是在艰难困苦的环境下修出来的。因为他们能克服各种困难，所以他们的修行没有间断、没有退失，外在的因缘再恶劣，都没有阻碍他们的修行，所以才会取得可喜的进步。

作为凡夫，想一下子就能将巨大的困难转为道用毕竟很难，但是，若能在没有遇到太大困难的时候随时锻炼自己，总有一天面对巨大的痛苦与毁灭性的灾难时，也不会有什么无法战胜的了。

今当修主要

第十三，“今当修主要”，如今应当修持主要的修法。

什么是主要的呢？在现实生活的利益和修行佛法当中，以修法为主；法有教证二法，其中当以证法为主；在一切证法当中，以修菩提心为主；修菩提心的方法，有依靠教证、理证和依靠上师诀窍的修法，其中当以依靠上师诀窍潜心修持为主；在其他行为的修行和闭关修行当中，以闭关修行为主；在回避外境和对治烦恼当中，以对治烦恼为主，这些就是如今应当修的主要修法。

从无始以来到今天，我们一直都在轮回当中生生死死，得过无数的人身以及其它众生的身体，既当过国王，也做过梵天、帝释等等，曾经拥有过数之不尽的财产，无可匹敌的权力，并沉醉于名利的迷网当中而不能自拔，但是，无论是获得人身也好，其它众生的身体也好，都没有做过什么有意义的事情，所以一直流转到现在。

哪怕在这一生当中，很多人也是执着于功名利禄、荣华富贵，但是，当这一切像过眼烟云一般流走了以后，我们会发现，曾经的一切仿佛一场美梦，当美梦醒过来以后，一切的一切，都已经变得虚无缥缈而没有任何意义了。所以，在获得眼下的人身之际，我们一定要尽力放弃名利等世间法，专心致志地修行。

当然，毕竟我们是世间人，都需要生存、养家糊口，不做任何世间法有点不可能，但是，倘若过多地参与世间法，全身心地投入到世间法当中，就不是明智之举了。

修什么法呢？法有两种——一种是教法，一种是证法。在文字上下功夫，听经闻法、讲经说法，就是受持教法；修持戒、定、慧三学，就是受持证法。

其中证法是最重要的。首先要修行，但这并不是说不需要闻思，没有闻思的基础，是不可能修行的，特别是像现在这种人心涣散、思维繁复，背景复杂多变、层次高低不同的文化绞杂在一起的年代，如果没有正知正见，不要说修行，可能连诚信因果、信仰三宝等基本概念都生不起来，所以一定需要闻思。假设什么都不懂，则即使在一两个月或者一两年当中比较虔诚地念佛、做善事，但时间长了没有看到效果，就开始怀疑自己的信仰——我这样相信佛教有没有错啊！一旦怀疑出现，就没有办法解决了，所以闻思也很重要！

但是，如果一辈子都闻思不修行，那就不值得了。闻思的目的，就是要修行。就像世间老师读书的目的，就是为了教书，先学好技术和理论，然后给别人讲解一样。如果没有修行，利益众生等等的力量就很微弱，所以首先要适当地闻思，然后就把重点放在修行上。

修什么法呢？书中说道，修菩提心比修其它任何法都重要，所以要修菩提心。

也许有人会问：难道空性修法不重要吗？空性的修法，实际上就是胜义菩提心的修法，菩提心修法，已经涵盖了整个大乘修法的精要。

菩提心修法有两种，一种是通过闻思经论，并按照教证进行修持；另外一种既可以沿用教证，也可以不沿用教证，而是依靠上师的诀窍来修法。其中，依靠善知识的诀窍修法是最重要的。

善知识的诀窍修法是什么呢？比如，以前我们讲的噶当派修菩提心的七个因果，或者是宁玛巴的先修慈、悲、喜、舍四无量心，每一个无量心都要用知母、念恩、报恩的修法，其中的念恩，是从五个角度来思维等等，就属于善知识的诀窍修法。

虽然平时工作、走路的时候，也可以通过思维这些道理来进行观修，但最关键的还是要静下来以闭关的形式修持。当然，此处所说的“闭关的形式”，并不一定是指一两个月，两三年不出关专门静修，对很多人来说，这都是难乎其难的，但是，每天早晚各安排两到四个小时，像闭关一样——不与外人接触、不说话、不做任何事情，全身心专注于修行，这样实际上就是闭关了。

所有真正想修行的人，都要把外加行和内加行至少修一遍，然后每天早晨和晚上都修世俗菩提心和空性。如果会修大圆满，修空性的时候就修大圆满；不会修大圆满，就修中观的空性修法。

在断除烦恼的过程中，如果环境不理想，时常碰到伤害自己的人，是选择换一个地方来逃避，还是坚持住在恶劣环境里，用慈心和悲心等方法对治呢？

如果修行真正能够到位，当然是后一种方法最重要，但每种修行都有次第和过程，当我们还是凡夫，修行还不到位的时候，有些事情还是要回避。比如，选择到闻思修气氛十分浓厚的佛教丛林，高僧大德曾经修持过的神山圣地，或人烟稀少的荒僻之地居住。当然，在森林、高山中修行，并不是消极遁世，而是为了尽快掌握断除烦恼的能力。《中观四百论》讲过，人的烦恼有两种，一种是所有众生都具备的先天性烦恼；另外一种是外境所引起的烦恼。如果换一个环境，第二种烦恼自然可以消失，所以诸佛菩萨、善知识都竭力赞叹静处的功德。

但是，即使呆在清静的地方，如果不修行，先天性烦恼还是没有办法逃避，因为那些烦恼已经在我们心里根深蒂固了，唯一的对治方法，就是修行。

总而言之，第一，要在安静的地方静下来修菩提心；第二，有些烦恼可以回避，有些烦恼是无法回避的，所以要么修慈悲心，要么就修空性来对治。

不颠倒是非

第十四，“不颠倒是非”，要断除、放弃六种颠倒。

1、忍辱的颠倒

譬如说，打坐、念经、持咒时间长了，就会感觉疲劳、困乏，就不想继续修了；天气很热的时候去放生，因为要走很远的路，放生的鱼又很多，就怕苦怕累，不想去了；但为了做世间法，却再累、再辛苦、再有困难都不怕，都能够承受，这就是忍辱的颠倒。

2、意乐的颠倒

意乐的颠倒，也即理想的颠倒。西方哲学家认为，生存的目标、人生的理想，就是追求幸福。

虽然佛教也可以用“追求幸福”这个词，来代替大乘佛教徒的人生理想，但其中所蕴含的实际含义的深广程度却与前者有着天大的差别。作为真正标准的大乘修行人，我们应该树立的理想，是追求众生的幸福而不是个人的幸福，是永久的幸福而不是暂时的幸福，是要让所有众生都获得解脱。

当然，要让所有众生获得解脱，首先我们要自己先成就，那样才有度生的能力，如果我们自己都没有成就，都是烦恼深重的凡夫，又怎么能帮助别人成就呢？

但一般的世间人却不是以此为目标，而是目光短浅地想尽一切办法让自己这一生的日子过得好一点，这就是理想的颠倒。

3、品味的颠倒

品味的颠倒，也即享受的颠倒。

如果不愿意通过闻思修持来享受大乘佛法的智慧和慈悲等精华，反而对吃喝玩乐等等乐此不彼，就是享受的颠倒。

4、悲悯的颠倒

本来，无论再有钱、有权、有威望，那些根本不修行、不相信因果的世间人都应该是很可怜的。因为在享受金钱、名利、地位等等的过程中，经常会做一些伤害众生的事情——吃活海鲜、穿皮毛等等，从而造作很多恶业，在不久的来世，他们也必将加倍偿还这些血债。但一般人却不会觉得他们可怜，反而对他们锦衣玉食的生活充满了向往之情。

反之，那些长年居住深山，克服重重困难，不受欲望左右，生活朴素简单的修行人，不少人却认为他们很可怜——没有像样的住处，没有可口的饮食，没有舒适的生活，缺乏基本的物资——这就是颠倒的悲悯。

以前米拉日巴在山里闭关的时候，贡塘七姐妹也觉得他非常可怜——住在山洞里，没有吃穿、饥寒交迫。米拉日巴却不但不认为自己可怜，反而对贡塘七姐妹的前途充满了担忧，认为她们很可怜。

事实如此，不修行的人因为前景深幽黯淡，所以才是很可怜的；而真正的修行人因为对未来深有把握，所以信心满怀、踌躇满志。如果不同情前者反而可怜后者，这怎能说不是一种颠倒的悲悯呢？

5、营求的颠倒

不让依靠自己的人去修行，反而让他们去操持世间法，就是营求的颠倒，也即管理的颠倒或培养的颠倒。

譬如说，世间的国王或官员不给手下人安排修行的时间，而是让他们去打仗或做一些世间的事务，虽然从世间的角度来说，这是正常的，但也属于营求的颠倒。

有些伪装的善知识也是这样，不让自己的弟子去闻思修行，反而让他们去做世俗的事，这就非常不正常了。

6、随喜的颠倒

在看到或听到别人在世间、出世间方面的善行——修菩提心、出离心、空性，或者做一些世间的善事时，心里产生了喜不自禁的感觉，就是正常的随喜。

但是，如果在其他人修行的时候，心里反而有种不是滋味的感觉；当别人遇到困难、挫折，或者生病、死亡的时候，却喜出望外、幸灾乐祸，就是颠倒的随喜。

不时停时修

第十五，“不时停时修”，不能今天修行，明天不修；今天去行善，明天不行善。

有些人由于对佛法的信心程度不够，所以在做善事方面也是时冷时热、起伏不定。情绪好的时候，就去念念经、磕磕头，只要有一点点不舒服，就随便找个借口推脱，这就是还没有足够的信念——一定要把修行作为头等大事，其他的事情可做可不做，这样一曝十寒的修行，进步就会很慢。

这就像烧水，如果把煤气打开一分钟又关了，再过五分钟以后又打开，一分钟后又关了，这样一天也烧不开一壶水。同样，做任何一件事情，都一定要持续恒定、从不间断地做，而不能凡事只有三分钟热度。虽然世间人会有很多杂事，但除了非常特殊的情况以外，一定不要随意放弃修行。

当坚定而修

第十六，“当坚定而修”，要不顾一切地去修行。

无论再忙、再艰苦、再有压力，都一定要坚持不懈。

以二观察解

第十七，“以二观察解”，要以粗细两种方法观察烦恼是否断除。

在修行，特别是禅定修法修得比较好的时候，很多粗大的烦恼就很容易控制，一般不会有明显

的贪心、嗔心等烦恼。即便如此，我们也要观察自己是不是真正没有烦恼了。

怎么样观察呢？就是观察在接近以往容易生起烦恼的对境时，自己有没有烦恼，这样就能很清楚地知道自己的弱点——原来自己不是已经消除烦恼了，只是产生烦恼的外缘暂时没有出现，所以就让烦恼潜藏在心底深处了，实际上还没有断除，所以自己还需要继续努力修行。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 《修心七要》略释(十四)

不好大喜功

第十八，“不好大喜功”。

这个学处有两方面的要求：第一，不要夸功；第二，不要叫苦。

即使做了一点利益众生的事情，或者自己的修行比较好，也不能认为自己很了不起，很有功德，很有修行，很慈悲等等。到处炫耀宣传，说自己为了众生怎么样付出，怎么样辛苦，怎么样吃苦等等。

释迦牟尼佛虽然要求，真正的大乘修行人要发菩提心。但发菩提心也全都是建立在自愿基础上的，没有任何条件和逼迫的成分，更不能有丝毫的傲慢心。既然发了菩提心，利益众生就是我们的工作或义务，是我们自己义不容辞的责任。为了众生的一切所作所为，都是理所当然的事情，没有什么值的得夸耀的。

我们不能认为，所谓的菩萨，就是坐在高高的法座上，依靠佛法的力量去统治众生，让众生为自己服务，接受众生奉献的统治者，像国王一样。

释迦牟尼佛要求，所有的菩萨，都必须在无条件的基础上为众生奉献、付出。真正的大乘修行人，就是要有甘当众生奴仆的心态。如果有了这样的心态，则平时为众生作事情的时候，不会有什么傲慢、炫耀的心念，也不会叫苦，否则就违背了大乘佛法的要求。

比如说放生，表面上看起来，参加放生似乎是为了众生，帮助众生解决痛苦，实际上很多人的发心往往是为了自己——自己的健康长寿、消灾免难、遣除寿障等等，放生只不过是一种方法和手段，其真正的受益者是自己，不是被解救的众生。

这样的做法都不是大乘佛法，最多属于小乘佛法，或者属于世间法。大乘佛法不允许有这样的法门。大乘修行人首先要学会逐步放弃自私心，如果自私心没有放弃，就根本无法修学大乘佛法。

目前，在居士和出家人当中，个别人就有这样的问题——认为自己很了不起，是某某的化身、活佛等等。有些居士到藏地一些偏僻地方的小寺院，供养几万块钱，然后要求他们的僧团迎接，并请他坐在法座上，让所有僧众向他献哈达。他自己拍下很多照片、录像，回到汉地，便四处张扬、八方吹嘘，说自己被认定为某某活佛，是某某法王、大成就者的法脉持有者，已经在某某寺院坐床，继而明目张胆地开始灌顶、传法等等，通过种种方法欺骗信众。

虽然我们也不能排除，在自我夸耀的人当中，也会有个别成就者等等，不能说都是虚假的，但多数通过各种手段自卖自夸的人，口头上说是利益众生，实际上却是为了自己。这样心里永远都生不起慈心和悲心。倘若没有慈心和悲心，就丧失了大乘佛法的基础，其它的修行根本就谈不上了。这种情况如今比比皆是，这是与大乘菩提心修法完全违背的。

大乘佛法认为，所谓的功劳，就是诚心实意地为众生奉献付出。

无论是出家人还是在家人，凡是发了大乘菩提心，就不能从高处往下看众生，而是要身处卑位，真正无私地为众生服务，这样才算是大乘修行人。

发心和行动有所不同，虽然我们已经下决心，从现在起要一心一意为众生付出，但在实际行动的时候，还是有一个过程，不可能一瞬间就圆满了大乘的六度四摄。但这也不代表我们没有发菩提心，只是修行不到位而已。修行愈好，行为也会愈完美。如果修行不好，行为就不可能完全跟得上，但是，从发菩提心的第二刹那开始，就要往这方面努力，这样一定会愈来愈好。

我们第一步能做的，就是在比较安静的地方调整自己的内心，当调整好心态，使我们稍微有一点力量去利益众生的时候，就要勇敢地面对一切，为众生付出。什么时候我们能做到这一点，就算进入大乘佛法的门槛了。

不暴躁易怒

第十九，“不暴躁易怒”。

当有些人伤害了我们，或在某些问题上对不起自己时，脾气不能过于暴躁，也不能太敏感——稍不如意便大发雷霆、怒火冲天。

比如说，如果有一个人在众目睽睽之下当面骂我们，也应该像《佛子行》所要求的一样：“何人大庭广众中，揭露吾过出恶语，于彼亦作上师想，恭敬顶礼佛子行。”再比如，如果有人在背后说了一些对我们不利的话，或者是做了一些对我们不利的事情，也要有包容、忍辱的涵养。

佛书中讲了一个比喻，当皮肤受伤以后，皮肤下面就会长出一层很细的新肌，稍一接触就疼痛

异常。心量狭窄之人的心也像新肌一样娇弱，一听到于己不利的事情或话语，立即会有很明显反应——恼羞成怒、暴跳如雷。

另外，书中还以某些护法作为比喻：有些世间的护法是很难伺候的，比如西藏有一座世间神山，其山神的脾气异常乖戾，假如一直恭敬供养，那就相安无事，甚至还会给你带来一些区区小利；但只要对他有一点点不恭敬，他就毫不客气地实施报复，之后各种各样的违缘都会降临到头上。

修行不好的人就像这个山神，只要听到一点点不顺心的话，当下怒不可遏，立即寻机报复。这都是缺乏修行的表现，学佛的人，特别是修学大乘佛法的人万万不能这样。

很多人皈依了很长时间，修行也为期不短了，但我们的烦恼有没有减少？自私心有没有得到控制？“爱我执”有没有断除呢？如果答案都是否定的，那我们的修行就没有什么实际的作用。对此，大家一定要深刻反省、反复掂量啊！

不喜怒无常

第二十，“不喜怒无常”。

不能气量狭窄、喜怒无常——遇到一星半点的喜事，就高兴得手舞足蹈；发生鸡毛蒜皮的问题，又暴跳如雷，脾气时好时坏、捉摸不定。就像高原春天变幻无常的气候——一会儿阳光明媚，一会儿风雪交加；也像是很难保持平衡的天平，左右两边的重量稍有不均，就马上会往一边倾斜。

这种喜怒无常的性格，会让身边的人很辛苦、很劳累，最后不得不选择慢慢疏远。

修行人如果也像天平一样——心情好的时候，就愿意为众生付出，愿意为众生发誓成佛；情绪不好的时候，又立即反悔道：“学佛、利益众生和我没有关系，我就是要扞卫自己的利益！”随意舍弃慈悲心、菩提心，那就是人格出了问题。

俗话说：江山易改，禀性难移。人格的纠正可不是那么容易的。

以前噶当派的那些上师们，在弟子来请求依止的时候，首先会问：你的人格怎么样？如果对方回答说：我的人格不怎么样，但我的智慧却高人一筹。他们就会说：虽然你智慧超群，但如果人格低劣，则基础已经不行了。看来你只有另请高明，我是不能利益你了。

如果来人回答说：我的人格比较好，但智慧浅薄，什么都不懂。上师们就会说：只要人格好就没有问题。智慧是可以激发的，不是所有人刚开始就有智慧，人格好才是最关键的。之后就会摄受前来依止的人。

当然，任何事物也不是一成不变的，人格也不是完全不能改变，随着天长日久的修习，再坏的人也有变好的一天。如果有喜怒无常的坏习气，就一定要千方百计设法改正。作为佛教徒，首先就是要本分，在此基础上，还要实实在在地修行，这才是一个修行人的风格。

莫追求声誉

第二十一，“莫追求声誉”。

如果做了一点利益众生的善法，就希望其它人赞叹、夸耀自己，让自己美名远扬，这就违背了大乘佛法的宗旨。

大乘佛法始终强调，所有的付出都不能求任何回报，如果求回报，就掺杂了自私心的成分。比如说，如果在布施的时候，心里想的是：我今天给他一百元，说不定他以后就能给我多少多少……，这种有条件的布施，就不是真正的布施，而属于显宗所讲的三十六种不清净布施之一。同样，做其它任何善事，只要有追求回报的念头，就不属于大乘佛法。

其实，在这个学处，也即最后一个学处当中，已经涵盖了所有大乘佛法。简言之，就是在付出的时候，不能有任何自私，不能讲任何条件。

综上所述，归结一个人终生的修法，就是胜义菩提心和世俗菩提心。我们不能认为，菩提心只是五加行之一，在五加行修完之后，就不需要修菩提心了。

没有修过外四加行与内五加行的道友，一定要完成最起码的数量。不能因为数量不重要，质量是关键，就不修那么多数量了，基本的数量也要完成。

在外加行圆满以后，一定会生起出离心；如果出离心没有生起，就说明我们的外加行修得不够认真或者是修法不对。那就要回头去检查，然后重新修外加行，直到生起比较好的出离心为止。外加行修完以后，就修内加行。

在内外加行都修完之后，紧接着修两种法：一个是世俗菩提心；另一个是胜义菩提心。其中修胜义菩提心就是修空性。以前听过大圆满修法的，就继续修大圆满修法；没有听过大圆满修法的，就修其他的空性修法。以前噶当派的上师们一生只修菩提心，除此之外，不修任何其它法门。实际上也是如此，除了菩提心以外，也没有什么法可修，所有的法都包含在菩提心修法当中。我们一定要把菩提心修到得心应手的程度。

除了坐上观修之外，每天出座以后，还要尽力行持善法——念经、供佛、持戒等等。这样无论是出家人还是在家人，都算得上是名副其实的大乘修行人了。

将此盛五浊，转为菩提道，
窍诀甘露藏，乃传自金洲。

文中的结尾这样说道：能将此恶世兴盛之五浊，转为菩提妙道的，如同甘露一般的窍诀，是传自于金洲上师的。

所谓五浊，是指劫浊、见浊、众生浊、烦恼浊、命浊。浊的意思，就是像渣滓、垃圾一样肮脏不堪。

按照世俗人的想法，会认为人类社会在不断地演化、进步、发展，从原始社会到现在，从类人猿到智慧生命，人类愈来愈聪明，愈来愈有智慧，愈来愈高等。佛教虽然不否认物质生活等方面的进步，但却认为，当人类的福报渐渐穷尽以后，于此五浊恶世，人的寿命、智慧、烦恼等等是愈来愈污浊。

看过《俱舍论》的都知道，在世界刚刚诞生，人类繁衍之初，水、草、瓜果等等的营养极其丰富。时至今日，所有食物的养分早已一落千丈，随着人心越来越凶恶，道德越来越滑落，世上会不断地出现饥馑、疾疫、刀兵之灾，世界众生无不受害，故称之为劫浊；那时众生的身体也很健康强壮，不像现在，各种莫名其妙的病此起彼伏，故称为众生浊；很多人认为，现在科技、医学发达了，人的寿命会愈来愈长，但实际上与远古时代相比较，人类的寿命是缩短了而不是延长了，故为命浊；慈悲衰落而贪嗔痴等烦恼空前增长，尚且不能控制，故叫做烦恼浊；而见浊，则是缺乏正知正见，无我见和世间正见日益衰落，常见和断见却格外兴盛。

比如说，从释迦牟尼佛出世到现在，才经过了两千五、六百年，但在这样一个短短的时间中，就有天翻地覆的变化——在释迦牟尼佛住世的时候，佛陀每次转*轮，都会有很多人证得阿罗汉、菩萨以及佛陀的果位，这在当时是司空见惯的普遍现象。到了现在，除了修大圆满等密法的极少数人出现了一些比较明显的解脱成就标志之外，成就的人很少很少。从这个角度来看，人类也是愈来愈落后，所以称为浊世。

这不是悲观的杞人忧天，而是客观存在的规律。佛陀之所以这样提醒我们，是为了动员、鼓励我们修行。

五浊转为道用主要是指烦恼转为道用，另外，诸如寿命、山河大地等环境以及食品的营养等等的日趋衰落，也同样可以转为道用。《修心七要》介绍的很多烦恼转为道用的方法，就是针对五浊恶世这个艰难时代的修法。在这样的环境中要获得解脱，就必须利用这些烦恼、痛苦转为道用的修法——发起菩提心，断除自己的烦恼。这个修法好比能把所有毒品转成为良药的甘露，能把烦恼、痛苦都转为菩提之因。

据光明日报报道，目前中国平均每年有二十多万人自杀，这还不包括自杀未遂的人数。在美国等物质生活非常发达的国家，人的心态也是焦灼不安、起伏不定的。这意味着，物质生活的发达并不能使人们得到幸福安乐！物质享受只能解决人类一半的需求，另外一半属于精神上的需求，却是物质无法解决的。平时我们处处都能看到，精神空虚的人们一旦遇到痛苦，严重的就会去吸毒、自杀，稍微理智一点的，也会毫无节制地通过酗酒、抽烟来暂时性地抑制内心的悲伤。

我在很早以前看过一本心理学家写的《心理医生手册》，其中说道：从每个都市的任何一条街道的任何一个角度看过去，每二十个人当中绝对有三个以上的人有不同层次的精神病。大家都知道，虽然城市的生活比乡下好，但生活愈好要求就愈高，压力就愈大。如果不断被施加压力，当压力超过心理承受范围之后，就会精神崩溃。

我想，这位心理医生不会随便下结论，而只会根据他多年心理治疗总结的经验与搜集的证据而得出结论。

在很多大城市，我们经常会看到生活相对宽裕而又不信佛的老年人，在路边的广场上跳舞、唱歌、音乐，或者三五成群地打麻将，有些精力好点的，就组织骑游队到外面旅游。这都是心灵空虚的表现——年纪大了，做任何事都力不从心，情绪也时好时坏，对即将临近的死亡一无所知，感受不到年轻时候的快乐。即使用各种各样的方法来延长寿命、增强体力，但任随怎么努力，都无法抵挡时光的无情，所以只能用这样的对策来排遣对未来不可预知的迷茫与恐惧。也许我们现在还不会有老人们的感触，但当我们接近生命尽头的时候，就会深切地体会到他们的无奈与彷徨。

在大都市的每一个角落，都会发现一个共同的现象，过来过往的每个人，脸上都写满了惆怅、焦虑的痕迹。如果在川流不息的人流当中，随机挑选一些人进行调查，会发现他们都有不同程度的担忧与不满，很少有安于现状、心满意足的。在每个现代人的心中，都蛰伏着深浅不同的负面情绪，这都是引发现代心理与生理疾病的主因，也是现代生活高度压力的结果。

如果没有烦恼转为道用的修法，遇到一些大灾大难的时候，我们同样也会崩溃的。

如今，我们已经遇到了战胜一切烦恼的窍诀，如果能按照此论的要求去修行，我们的身体就可

称之为“利乐之源”——因为有了崇高的人生目标与努力方向，所以无论在什么样的条件、时代与环境当中，都可以活得很开心、很有活力。即使受到一些打击，遇到一些困难，也不会痛苦万状、一蹶不振。真正的修行人，不会因为一些不顺利，而认为失去了生存的目标和意义，他们会自我安慰道：我这次生意垮了，并不代表不能成就、不能解脱。反之，如果自己升官发财了，也不会认为自己很了不起，而会了知万法如幻如梦的本质，并会尽力利用自己的权力和财产去利益众生。

由昔修业醒，自众信为因，
能轻苦讥毁，请调我执教，
今死亦无憾。

最后的一句话，是颂词原文作者恰卡瓦说的：依靠前世修持大乘佛法的种子、宿业成熟苏醒，以及此生虔诚信仰、向往大乘佛法的两个因缘，使我克服了重重困难与别人的讥讽诋毁，而听闻了很多调服我执，断除自私心的诀窍，如今纵然是撒手西行，也了无遗憾了，因为我已经掌握了人生的意义。

以上是原文及批注，下面几句话是无着菩萨说的。
源自大恩扎巴法王处，
圆满所得耳传大宝藏，
以具信徒请而彰显力，
愿诸众生圆二菩提心！

从大恩上师扎巴法王处，圆满地听受了像如意宝一样的耳传修法，经具备信心的弟子请求，才撰着了这个批注。愿以此善根，令一切众生能圆满两种菩提心。

从智者的角度来说，世俗人的宇宙观、价值观、人生观都是颠倒的。但因为凡夫都过度地傲慢自大，所以会认为自己的价值观等等是正常的，而那些伟大的修行人的价值观、世界观才是错误的、颠倒的，这都是无明、烦恼、无知、愚痴的结论。

比如说，很多居士会认为：我没有时间修行。因为我要去挣钱，等我挣了很多钱之后，就可以供养三宝，可以为佛教作贡献。

其实，这都是掩盖了其他目的的表面托词而已。所谓佛教，就是智慧和慈悲。慈悲和智慧不像衣食等商品，是不可能用钱去买卖交易的。虽然在家人应该为弘扬佛法出些钱，但这并不是最重要的事情。如果真正想为佛教作事情，就是要自己修行，之后尽量去传播真正的佛法。除此之外，那些身前身后的浮云名利都是无关紧要的。

传播佛法的目的，不是为了统治什么国家、民族或区域，而是为了让众生减少或断除今生来世的痛苦。只要有菩提心，没有自私心，不讲条件、不图回报，无论出家人，还是在家人，都可以传播佛法。当然，如果是密法，特别是大圆满的灌顶、传承和讲解，就不能随便草率地广播遍弘，而要观察自己的力量与对方的根基。但显宗的普通修法——诸如慈悲菩提心、因果不虚等等的修法，都可以广为传播。

修行不是什么神秘的东西，而是要实实在在地下工夫，这很重要。

虽然在家人需要养家糊口，但毕竟上班也就是八个小时，在每天的二十四小时当中，还有十六个小时可以由我们自己安排。想自欺欺人，自己给自己找借口是没有用的。在修行上面，一定要多投入，这样才会有丰厚的回报。年轻时候就开始修行是最理想的，年纪大了以后，思维能力会衰退、体力也会减弱，那个时候就会感到心有余而力不足了。

修行首先需要闻思，不闻思是不可能懂得修行方法的。现在的人们即使对待生存——这个我们从无始以来就已经娴熟无比的课题，都要花费从幼儿园开始到大学那么长的时间，那么，学习解脱法门，这个我们从来没有经历过的境界，一定是要费一番周折的，所以闻思很重要。

在《修行七要》当中，已经包含了足够一个人毕生修行的内容，如果能花费一些时间去学习并实践，相信每个人都不会白白度过来之不易的人生。

《修心七要》略释终
慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 金刚乘的名词解释
密宗也称为金刚乘。为什么叫金刚乘呢？
在佛经，尤其是密宗里面，金刚象征无二、无别、无可分割的意思。

什么是无二无别呢？密宗的基和密宗的果无二无别，胜义谛和世俗谛无二无别，光明和空性无二无别。

首先，在显宗里面，基和果是分得很清楚的：

显宗的基，是我们现在看到的如幻如梦的世界，包括众生与山河大地等外在世界以及空性；显宗的果，就是成佛以后的法、报、化三身。显宗认为，我们普通的人现在还不是佛，通过修行，经历了三个无数大劫(阿僧只劫)以后，才可以成佛。众生是因，佛是果。

密宗认为，众生就是佛，佛就是众生，轮回就是涅盘，涅盘也就是轮回。轮回和涅盘在本质上是没有区别的，只是在我们还没有开悟，还有烦恼的时候，会把佛与众生，烦恼与智慧划分为清净与不清净，所以叫做金刚乘，密宗的特点也就是在此。

显宗分两种：一个是普通、典型的显宗，主要演说佛陀第一和第二转*轮的内容；在佛陀第三转*轮的经典当中，多数是讲菩萨六度、四摄之广大行为的，但其中也有十部最典型的经典，都非常强调光明如来藏，所以我们称第三转*轮的这十部经典为不共的显宗。不共显宗的见解跟普通显宗的观点完全不一样，却与密宗非常接近，只是没有密宗讲得那么明显，所以称这十部经是半显半密的经。

也许有人会提出：虽然密宗强调明空无别，但显宗也认为“色即是空，空即是色”，二谛无二无别啊！无二无别怎么会仅仅是密宗的特点呢？

关于这个问题，要从显宗两种胜义谛和世俗谛的划分说起，第一种胜义谛和世俗谛的划分，是说空性的部分就是胜义谛，除了空性以外的，都叫做世俗谛；第二种胜义谛和世俗谛的划分，就是将光明如来藏归入胜义谛；其他的不清净显现归入世俗谛。也就是说，尽管显宗第三转*轮所讲的如来藏见解与密宗不相上下，但显宗唯一的问题，是仍然区分了二谛：光明如来藏、心的本性是清净的；烦恼是不清净的。密法却将二者统一起来，认为二谛是无二无别的。

佛陀第一转*轮的时候，主要讲的就是我们的外加行所修的内容，轮回痛苦、因果不虚等小乘的四圣谛，并没有强调空性；第二转*轮的时候，佛陀虽然也会提到无常、痛苦，但却不是十分强调，第二转*轮的核心，就是空性；到了第三转*轮的时候，空性也不是最主要的话题了，光明如来藏才是佛陀宣说的重点。

对此，佛经里面讲了一个比喻：

在释迦牟尼佛出世的时候，人们经常会到遥远的海岛上去取宝。取来的宝石就像电灯一样，可用来照明。不过，现在好像没有听说过有这样的宝石了，但在释迦牟尼佛出世的时候，的确是有这样的宝石。

《毗奈耶经》中有记载：国王的侍者们很喜欢用五颜六色的布将宝石包起来，放在皇宫内外，甚至池塘里面，一方面可以起到装饰的作用，另一方面还可以用来照明。经中还规定：在宝石没有收起来，也即还没有天亮之前，比丘是不能进皇宫的。可见，在当时，这种宝石是存在的。

本来，在宝石原矿取回来的时候，宝石是不发光的，因为有泥、沙等污垢。所以取宝人会先将宝石泡在一些化学制剂里面，等泥沙松软之后，再用很粗的布去擦拭外面的泥沙等杂质；之后又泡在另一种更精细的制剂里面，然后用比较细的布来擦拭；最后，又用丝绸将宝石擦得晶莹剔透、一尘不染，那时宝石就会发光了。

这个比喻说明，第一转*轮的时候，因为众生的根机最低，所以就因材施教，主要宣讲了以无常、痛苦为主的四圣谛，令众生断除最初的人我执，以及烦恼里面最粗大的贪嗔痴烦恼，这就相当于珠宝加工的第一个阶段；

在二转*轮的时候，释迦牟尼佛告诉众生，从五蕴到佛的智慧之间的万事万物都是空性，轮回、涅盘的一切法都远离所有戏论，都是真空。

请注意，佛经里面提到的真空，与现代物理当中的真空——不管是量子力学的真空，还是工程技术上的真空，都是不一样的。

二转*轮的般若法门不仅令众生断除了我执、贪嗔痴等粗大烦恼，而且很细微的烦恼、执着——包括对轮回与涅盘的所有执着，也一并断除了，这就相当于珠宝加工的第二个阶段；

在三转*轮的时候，佛陀又告诉大家，空性实际上并不是一个单空，而是与光明如来藏无二无别的，光明如来藏也是一种现象，但这种现象不是我们现在的眼、耳、鼻、舌、身所能感受的东西，而是心的本性。虽然如来藏也是空性的，但此时佛陀已不太强调空性，因为空性大家已经耳熟能详了。

《大乘入楞伽经》第三品，也即《集一切佛法品》中有这么一段对话[1]，佛的弟子问佛：如此说来，如来藏跟外道的大我不就是一样吗？佛的回答归结起来就是说，外道的大我是不空的，而如来藏是空性的。

当然，绝大多数第三转*轮的经典当中是说如来藏是不空的，但其中并不存在任何矛盾，只是从不同反体的角度而言的。因为此时的众生已经有了二转*轮的基础，所以即使佛陀用了不空、长驻、永恒的字眼来形容如来藏，大家也不会对光明有任何执着，大家都非常清楚，无论是轮回还是涅盘，都不可能存在什么真正不空的东西。

这就是佛陀次第引导众生的原因。

修行也是这样，在外加行当中，主要修的是第一转*轮的精髓，在内加行当中，主要修的是第二、第三转*轮关于世俗行为方面的一些修法；加行修完以后，就是修二转*轮的空性；最后修密法的时候，就以三转*轮的内容为主。

但是，显宗没有一个经论，是把二转*轮的空性与三转*轮的光明结合起来讲的。虽然二转*轮当中偶尔会提到光明，但实际上讲的也不是光明的意思，而是空性。虽然第二转*轮讲了“色即是

空，空即是色”，但其中的色法多数还是指以众生业力所现的不清净现象，只有空性才是真实的。

第三转*轮就更是认为，胜义谛是光明如来藏和空性，世俗谛是不清净的现象，将现象、光明与空性分得更清楚了。

真正将二者结合起来的，就是密宗金刚乘。密法既不强调空性，也不强调光明，而是将空性和光明完全统一起来，光明就是空性，空性就是光明。

在摩珂瑜伽最根本的续部——宁玛巴的《大幻化网续》里面，也是将光明和空性结合起来讲的。对有烦恼、有业障，没有证悟的人来说，今天我们看到的，就是不清净的现象；在真正证悟的人眼里，在佛菩萨的境界当中，我们看到的这些不清净现象都是清净的。
　　我们不能说八地菩萨或佛看到的清净世界是颠倒的，而我们看到的不清净世界才是准确的

如果一定要说我们现在的观念是准确的，修行到了八地的时候，不准确的东西都出来了，那修行就只是给我们增加了一些障碍、错误和幻觉。我想任何佛教徒都不会这样承认吧！
　　当然，八地菩萨与九地、十地菩萨看到的坛城还有一点点差别。
　　八地菩萨与佛看到的坛城是什么呢？

坛城的梵文发音，就是“曼扎拉”，也即我们平时说的曼荼罗，表示中间有核心，周边是圆圈的世界。

这个坛城在中阴时候所有众生都能看见，临终时候的经历，有点像宇宙大爆炸前后的那种感觉——我们的眼、耳、鼻、舌、身、意识以及阿赖耶识都会消失、间断。而阿赖耶识是所有不清净现象的载体，当载体消失以后，就会出现一种光明的境界，这在密宗里面叫基光明或母光明，也即所有物质最基础、最原始的面目，大圆满里面也叫做死亡光明，因为通常情况下不可能出现，只有死亡的时候才会出现这种光明，所以，死亡的时候，需要母子光明相结合。
　　什么是子光明呢？生前证悟的境界，叫子光明。

生前证悟的成就者们已经现证了子光明，当他们在临终的时候，母光明一显现出来，就能立即将子光明和母光明融入一体，并安住于这种光明境界当中，这叫做中阴身的解脱。
　　密宗即生成佛的上等根机不是很多，而中等根机者却很容易在中阴获得成就

如果在基光明当中没有成佛，之后第一个出来的，就是佛的坛城，但对没有修行的人来说，坛城出现的时间就像闪电、流星一般，一瞬间就没有了；但在修行好的人面前，坛城停留的时间就比较长。

达摩祖师的《悟性论》当中讲过一句话[2]，也完全是本来清净这个意思——众生与佛的差别，就是水和冰的差别。水在常温下是液态的，当气温降到零度以下的时候，它就变成了固体，但实际上它的本质是液体，只是变成了不同的形式而已。
　　同样，我们的五蕴实际上就是五方佛。

密宗双身像的真正含义也就是如此，最了义的密宗经典认为：佛父象征如来藏的光明部份，佛母象征空性，佛父佛母双运，实际上就是光明和空性双运。

其他经典当中也讲，在别人用手指指空中的月亮的时候，我们不能看手指，而要看月亮。同样，我们不能单纯执着双身像的外在，而要清楚其中的内涵——明空无别，这是密宗最关键、最核心的见解。双身像就像一种语言、符号或图解词典，为我们揭示了明空双运的内涵。

释迦牟尼佛讲显宗的时候，也有各种各样的表达方法。佛知道，需要有不同的表达方法，才能度化不同根机的众生
　　《金刚乘的名词解释》终
　　--
　　[1]
原文如下：尔时，圣者大慧菩萨摩诃萨白佛言：“世尊，世尊如修多罗说：‘如来藏，自性清净，具三十二相，在于一切众生身中，为贪瞋痴不实垢染阴界入衣之所缠裹，如无价宝，垢衣所缠。’如来世尊复说：‘常恒清凉不变。’世尊，若尔，外道亦说我：‘有神我，常在不变。’如来亦说：‘如来藏常，乃至不变。’世尊，外道亦说：‘有常作者，不依诸缘自然而有，周遍不灭。’若如是者，如来、外道说无差别。”

佛告圣者大慧菩萨言：“大慧，我说如来藏常，不同外道所有神我。大慧，我说如来藏，空、实际、涅盘、不生不灭、无相、无愿等文辞章句，说名如来藏。大慧，如来应正遍知，为诸一切愚痴凡夫，闻说无我生于惊怖，是故我说有如来藏；而如来藏无所分别，寂静无相，说名如来藏。

“大慧，未来、现在诸菩萨等，不应执着有我之相。大慧，譬如陶师依于泥聚微尘、轮、绳、人功、手、木方便力故，作种种器。大慧，如来世尊亦复如是，彼法无我，离诸一切分别之相，智慧巧便说名如来藏，或说无我，或说实际及涅盘等，种种名字章句示现，如彼陶师作种种器。是故，大慧，我说如来藏，不同外道说有我相。

“大慧，我说如来藏者，为诸外道执着于我，摄取彼故说如来藏；令彼外道离于神我妄想见心执着之处，入三解脱门，速得阿耨多罗三藐三菩提。大慧，以是义故，诸佛如来应正遍知说如来藏。是故，我说有如来藏，不同外道执着神我。是故，大慧，为离一切外道邪见，诸佛如来作如是说。汝当修学如来无我相法。”

尔时，世尊重说偈言：“人我及于阴， 众缘与微尘，自性自在作， 唯心妄分别。”

[2]

原文如下：离心无佛，离佛无心；亦如离水无冰，亦如离冰无水。凡言离心者，非是远离于心，但使不着心相。经云：不见相，名为见佛。即是离心相也。离佛无心者；言佛从心出，心能生佛。然佛从心生，而心未尝生于佛。亦如鱼生于水，水不生于鱼。欲观于鱼，未见鱼，而先见水。欲观佛者，未见佛，而先见心。即知已见鱼者，忘于水；已见佛者，忘于心。若不忘于心，尚为心所惑；若不忘于水，尚被水所迷。众生与菩提，亦如冰之与水；为三毒所烧，即名为众生；为三解脱所净，即名菩提。为三冬所冻，即名为冰；为三夏所消，即名为水。若舍却冰，即无别水；若弃却众生，则无别菩提。明知冰性即是水性，水性即是冰性。众生性者，即菩提性也。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光六 中阴愿词

向诸佛菩萨求助之愿词

——摘自《深法寂猛密意自解》

莲花生大士撰着并伏藏

伏藏师噶玛朗巴开取

慈诚罗珠恭译

在自己即将死亡之际或于平时，应向诸佛菩萨求
助。具体内容为：

于三宝前敬献真实圆满供品与意幻供品，手
持妙香，并以强烈信心作如下猛厉发愿：

晓 杰纳 休比桑 吉 当 相求森华，土界当丹
安住十方之诸佛菩萨， 具大悲者，
巴，亲巴当但巴，宣当但巴，则哇当但巴，桌
具大智者，具明眼者，具大慈者，众生
喂叫嘶结尔巴南，土级 王 给 尼德尔 迅捷，
救主，祈以大悲莅临于此，享用
喔嘶就尔把当也即这比丘八西些。
此等真实圆满与意幻供养。
土界坚且南拉，亲比业西，则巴土界，杂巴
汝等大悲圣尊拥有不可思议之遍知智慧、
称利，就比尼特，森吉莫恰巴，阿瓦拉比，特
大慈大悲、所作事业与救护之力。
界间且南极，“且给没”西夏瓦德呐，界定德尼
汝等大悲圣尊于“某某(亡者姓名)”自
帕弱的呐桌，界定德呐喔尔，击亲部呐得，捉
此世界前往他方世界，辞别此世、作大迁
呐美，德阿呐且，加呐美，滚呐美，红宁呐美
移、缺失友伴、苦不堪言、无依无怙、举
策底囊瓦呐奴，桌瓦显德呐桌，门纳特波尔呐
目无亲、此生隐没、投生他道、走进
究，样萨亲波尔呐弄，那措特波尔呐究，力界
黑暗、惨堕险地、深陷密林、
王给呐得，滚巴亲波尔呐桌，加措亲布呐且，
为业所驱、游荡荒野、 漂泊重洋、业风
力戒龙给呐德，萨策美比雪斯呐桌，业噢亲波
吹送、漫无目的、入大沙场、大魔所缠、
尔呐究，敦亲布呐森，辛机破那拉呐界相扎，
于阎罗卒生大惊惧，以业堕入来世，不由
力戒者巴拉样者巴拉呐究，王呐美，界波桌美
自主、孤苦伶仃、独自前行之际，愿汝等
巴尔桌谷比底拉瓦那，土界坚且南极“且给没”
大悲圣尊为“某某”作无皈依处者之皈依处
教美巴德拉佳作究，滚作究，红宁作究，瓦尔
怙主、救助者，从中阴幽暗中获得救护，
度门拿亲 波利 教 休，力戒龙 马尔 亲波
从业力赤风中得以回转，从阎罗大畏惧
里 多 究，辛吉结 扎亲波利 教休，瓦尔度
中得到救援，于中阴大关隘中获得护送。
章让亲波利桌究，土界间且南土界得尔马穷
愿汝等大悲圣尊此时大悲无有枯竭，担
究，然大作究，安送森德马动究，文界丹驾
当援军，不舍众生于三途，令其不失犯誓
马也瓦尔，土吉休尼尔德琼 休，桑 吉当香秋
言，迅速发出大悲之力。祈请诸佛菩萨为

森华南机“且给没”德拉土界他当尼巴马穷究
“某某”所发之大悲方便威力永不消减，
土 级 颂 休，森 见 利 安 比 王德马动究
以大悲摄持，令众生不为恶业所驱。
滚 却 森 吉瓦尔度独阿 利 教德所。
祈请三宝拯救中阴苦难！
自他一切众生当以强烈而虔诚之希求恭敬心，念诵此愿文
三遍，之后念诵《中阴听闻解脱》、《中阴度险愿词》等。此《向
诸佛菩萨求助之愿词》由莲花生大士所造，将于轮回未空之际
永无止尽。
中阴救畏愿词
莲花生大士撰着并伏藏
伏藏师噶玛朗巴开取
慈诚罗珠恭译
界玛！
呜呼！
达呐册页品巴萨比测，
吾寿引业穷尽时，
界定德尼聂底没当得，
此世亲眷无助益，
让捏界波尔瓦多千杂拿，
独自踽踽漂中阴，
家瓦西戳土级些琼呢，
寂猛佛发悲力已，
马热门比麻仁色瓦效。
愿除无明深幽暗。
嘎味桌当扎你界波尔前，
别离密友孤身行，
让囊东波色宁恰尔底得尔，
自境空影现形时，
桑机南界土级些琼尼，
诸佛发出大悲力，
昂扎瓦尔度结巴没炯效，
愿无中阴惊怖难。
也西萨味哦阿恰尔底得尔，
显现明慧五光时，
目节目扎让窝细节尔究，
无畏无惧知自现。
西当戳为各搜恰尔底得尔，
显现寂猛色身时，
目节当托瓦尔多噢西效，
自信无恐识中阴。
利安王给德阿弄赞拿，
感受恶业苦报时，
家瓦西初德阿色瓦效。
愿寂猛佛扫诸苦。
秋聂让扎浙东德尔赞拿，
法性自声雷鸣时，
特亲秋界扎日界瓦尔效。
愿成大乘妙法声。
加美力戒基斯章底得尔，
无怙跟随业行时，
家瓦西戳大所加德所，
愿寂猛佛佑吾等。
瓦恰力戒德阿弄赞拿，
感受习气业苦时，
噢撒得味当怎恰尔瓦效。
愿现明乐三摩地。
者巴瓦尔多贼得吉赞拿，
化生有之中阴时，
寻罗德吉龙单莫炯效。
愿无颠倒魔授记。
港德森把王给勒咱那，
何处以心能至时，
利安车比结扎莫炯效。
愿无恶业迷乱怖。
间三戳务阿嘎顿比测，
凶恶猛兽咆哮时，
业给这比秋扎界瓦尔效。

愿成六字之法声。
喀恰尔龙当门被得比则，
雨雪风暗所驱时，
业西萨味拉默筒瓦尔效，
愿见明慧之天眼。
热腾囊参瓦尔度森见南，
同类中阴诸有情，
没色没将托热界瓦尔效。
愿无妒忌生善趣。
新的宁梦这项滚比测，
饥渴烦恼交迫时，
多滚擦章德阿莫炯效。
愿无饥渴寒热苦。
学马怕米德戳同赞拿，
若睹来世父母合，
家瓦些戳压因聂同效。
愿见寂怒之父母。
嘎尔纪让王托尼先顿德，
投生自在能利他，
参会检比利确托巴尔效。
愿得相好殊胜身。
大聂吉比利确脱节尔尼，
吾获来世妙男身，
通途探皆尼尔德桌瓦尔效。
愿见闻者速解脱。
利安探皆基斯米中相，
一切恶业不跟随，
所南港哟配相集中效。
愿诸福德随且增。
港当港德界瓦得当得尔，
何处投生诸生中，
策绕耶诞拉当家瓦尔效。
愿见宿世之本尊。
吉马他的马想桌西得，
初生通言行念宿，
接瓦站江莫界颂托效。
愿得不忘陀罗尼。
云淡且穷中当拿措巴，
大中小之诸功德，
图森筒瓦赞吉细节尔究。
愿稍见闻即通达。
港德结尾野德尔扎细想，
生于何处皆吉祥，
森见探皆得当但节尔究。
愿诸众生得安乐。
家瓦些戳切各结扎当，
寂怒佛汝身如何，
阔当各策采当相堪当，
眷属寿命及刹土，
切记参窍桑波结扎瓦，
殊胜善妙相如何，
得扎扩那尔大所界瓦尔效。
愿我等亦如是成。
根桑些戳然间土界当，
普贤寂怒大悲心，
秋聂南把达比定多当，
法性清净谛实力，
阿强贼界这比巡拉吉，
咒师专修之加持，
门兰大坝得讯者节尔究。
愿所发愿如是成。
此《中阴救畏愿词》于轮回未空之际永无止尽。
中阴度险愿词
莲花生大士撰着并伏藏
伏藏师噶玛朗巴开取
慈诚罗珠恭译
喇嘛耶诞夸珠措拉恰擦罗！
顶礼上师本尊空行诸尊！
则瓦亲部兰囊中德所，

祈以大慈作引路，
达呢车为扩瓦尔千比测，
吾因迷漂轮回时，
图森滚森麻阳噢兰拉，
祈请传承师指引，
挂接喇嘛南吉兰囊中，
不懈闻思修光道，
因却夸珠错机加你较尔，
佛母空行作后盾，
瓦尔多界比厂利抓德所，
祈度中阴怖狭道，
养大作比桑机萨日救。
送往圆满正觉位。
德莫扎部扩瓦尔千比测，
因猛愚痴轮回时，
秋阳业西萨味噢兰拉，
祈请毗卢遮那佛，
炯但南把囊杂兰那中，
引往法界智光道，
因却样学玛译加尼较尔，
空自在母作后盾，
瓦尔多界比厂利抓德所，
祈度中阴怖狭道，
养大作比桑机萨日救。
送往圆满正觉位。
写当扎部扩瓦尔千比策，
因猛嗔恨轮回时，
美龙业西萨味噢兰拉，
祈请坏有金萨尊，
炯但多杰森辉兰那中，
引往圆镜智光道，
因却桑机宣米加尼较尔，
佛眼佛母作后盾，
瓦尔多界比厂利抓德所，
祈度中阴怖狭道，
养大作比桑机萨日救。
送往圆满正觉位。
阿家扎部扩瓦尔千比测，
因猛傲慢轮回时，
年捏业西萨味噢兰拉，
祈请宝生佛父尊，
炯但认亲炯但兰那中，
引往等性智光道，
因却玛玛各意加尼较尔，
玛玛各母作后盾，
瓦尔多界比厂利抓德所，
祈度中阴怖狭道，
养大作比桑机萨日救。
送往圆满正觉位。
多恰扎部扩瓦尔千比测，
因猛贪恋轮回时，
所多业西萨味噢兰拉，
祈请坏有无量光，
炯但囊瓦塔意兰那中，
引往妙察智光道，
因却故嘎尔没意加尼救，
白衣佛母作后盾，
瓦尔多界比厂利抓德所，
祈度中阴怖狭道，
养大作比桑机萨日救。
送往圆满正觉位。
查多扎部扩瓦尔千比测，
因猛嫉妒轮回时，
夏哲业西萨味噢兰拉，
祈请坏有不空成，
炯但顿哟哲比兰那中，
引往成作智光道，
因却但策卓玛加尼较尔，
誓言度母作后盾，

瓦尔多界比厂利抓德所，
祈度中阴怖狭道，
养大作比桑机萨日救。
送往圆满正觉位。
瓦恰扎部扩瓦尔千比测，
因猛习气轮回时，
兰吉业西萨味噢兰拉，
祈请持明勇士尊，
化窝热怎南吉兰那中，
引往俱生智光道，
因却夸卓措吉加尼较尔，
佛母空行作后盾，
瓦尔多界比厂利抓德所，
祈度中阴怖狭道，
养大作比桑机萨日救。
送往圆满正觉位。
车囊扎部扩瓦千比测，
因猛迷现轮回时，
阿扎解囊帮窝噢兰拉，
祈请寂猛诸佛尊，
炯但些戳错机兰那中，
引往遣除怖畏道，
样休戳目措吉加尼较尔，
怒空自在作后盾，
瓦尔多界比厂利抓德所，
祈度中阴怖狭道，
养大作比桑机萨日救。
送往圆满正觉位。
界玛！
呜呼！
南阔堪南扎热莫党项，
虚空诸界不为敌，
桑吉同给相堪筒瓦尔效；
愿见蓝色佛刹土；
且也堪南扎热莫党项，
一切水界不为敌，
桑吉噶不相堪筒瓦效；
愿见白色佛刹土；
萨也堪南扎热莫党项，
一切地界不为敌，
桑吉色布相堪筒瓦尔效；
愿见黄色佛刹土；
美也堪南扎热莫党项，
一切火界不为敌，
桑吉麻布相堪筒瓦尔效；
愿见红色佛刹土；
龙哥堪南扎热莫党项，
一切风界不为敌，
桑吉将给相堪筒瓦尔效；
愿见绿色佛刹土；
家村堪南扎热莫党项，
一切虹界不为敌，
桑吉拿错相堪筒瓦尔效；
愿见佛种种刹土；
扎哦色森扎热莫党项，
声光光芒不为敌，
些戳然江相堪筒瓦尔效；
愿见寂怒浩瀚刹；
扎南探家让扎西坝尔晓，
愿知诸声即自声，
噢南探家让噢西坝晓，
愿知诸光即自光，
色南探家让色西坝晓，
愿知光芒自光芒，
瓦尔多让噢让给西坝晓，
愿悟中阴之自性，
格森相堪温德揭瓦尔晓。
愿能现前三身刹。
六中阴根本颂

莲花生大士撰着并伏藏
伏藏师噶玛朗巴开取
慈诚罗珠恭译
界玛！
呜呼！
达拉杰尼瓦尔多恰地德尔，
此生中阴现前时，
册拉龙梅雷咯帮徐尼，
寿命无常断懒惰，
图森滚森麻阳兰腊杰，
趋入不懈闻思修，
囊森蓝龙格森文杰尔夏，
现心转道现三身，
目里兰杰陀比地错德尔，
仅获此番人身时，
羊马兰拉多比地错门。
绝非悠闲散漫时。
界玛！
呜呼！
达拉目兰瓦尔多恰尔地德尔，
梦之中阴现前时，
德莫弱尼瓦美帮徐尼，
不作放逸愚躺卧，
占巴杨梅尼勒昂拉觉，
无散正念性中住，
目兰宋尼者界尔哦撒样，
依梦修炼幻光明，
德卓寻得内哇尔玛雪积，
莫若旁生酣痴眠，
聂当文森哲比念领极。
应当梦明融合修。
界玛！
呜呼！
达拉森单瓦尔多恰尔地德尔，
禅定中阴现前时，
南阳车比措南帮徐尼，
断除懒散迷乱众，
杨梅怎没塔扎昂拉觉，
无散无执离边住，
杰作尼啦丹巴脱吧尔夏，
当获稳固二生圆，
夏娃帮尼贼节滚底德尔，
弃离琐事专修时，
宁蒙车尾忘得马东休。
勿受烦恼迷乱牵。
界玛！
呜呼！
达拉切喀瓦尔多恰尔地德尔，
临死中阴现前时，
根拉恰森信怎帮徐尼，
于一切法断贪执，
单阿萨维昂啦马阳杰，
忆念窍诀无散住。
让热杰美南奎样色婆，
自明迁往无生界，
底续夏查理当扎拉咖，
临离有为血肉身，
目大结吗因巴西坝尔夏。
了知无常幻化性。
界玛！
呜呼！
达拉邱涅瓦尔多恰尔地德尔，
法性中阴现前时，
根拉昂扎皆郎帮徐尼，
于诸现象断畏惧，
岗厦尔让朗热吧尔噢细节，
认识诸现皆自境，
瓦杜郎策印巴西坝尔夏，
当知悉为中阴相，

顿亲嘎拉投比低些嗡，
将遇重大关要时，
让朗析出措拉马究休。
莫畏自现寂怒众。
界玛！
呜呼！
达拉者巴瓦尔多恰尔地德尔，
有之中阴现前时，
顿巴贼节森啦宋旭尼，
心存专注之期望，
桑博立皆戳啦南极特，
精勤衔接余善业，
阿果嘎尼日络占巴尔夏，
阻止胎门忆回遮，
娘惹大囊谷比低些因，
乃需真诚净见际，
目色尔崩拉喇嘛压印滚。
观佛父母断嫉妒。
切娃嗡娘美比罗荣波，
忽视死亡拖延者，
顿美侧第夏娃哲哲尼，
频忙此生无义事，
达热东落续拿信得车。
此生空返极荒谬。
故噢西坝淡比拉求因，
真正急需乃正法，
达达聂德拉球莫雪丹？
此时此刻何不修？
哲琴喇米下尼德噶送，
成就上师如此言，
喇米但阿森啦玛夏拿，
师教若未存自心，
让给让涅勒瓦尔末节尔任。
岂非自欺自己者？
滚球森及瓦尔杜德阿亲波里较巴尔杂德所！
祈 愿至尊三宝救度中阴之剧苦！
此《中阴闻解脱根本颂》于轮回未空之际永无止尽。
慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 对初学者的教诲
对初学者的教诲
麦彭仁波切 造
慈诚罗珠 恭译
呜呼！
轮回诸事无实义，无常浮动如电戏，
何时死亡无定日，必死缩短长计议。
修持上师之教言，静处抉择心本性。
心如闪电似风云，思维一切众念染，
详加观察无基根，有如阳焰本性空，
空而现乎现而空，自心原状自然住，
若修稳固见心性。于师强信得加持，
积资净障生悟心，故当精勤而修持。
应个别初学者“需修行教诲”之请求，
麦彭巴撰此学处。愿吉祥！善哉！善哉！
麦彭仁波切对初学者的教诲

《麦彭仁波切对初学者的教悔》，是一个非常实际的修法。它属于显宗修法，不需要密宗灌顶等要求，任何人只要有信心，都可以修。

那么，初学者与非初学者的界线是什么呢？所谓的初学者，就是像我们这样刚刚学佛，还没有什么修证的人。而非初学者，就是不依靠任何药物等外在力量，仅仅通过自己的修证，也能将普通人喝了立即会死掉的剧毒喝下，而没有一点影响的人。

所以，大家不要认为自己肯定不是初学者，因为自己已经学佛两三年了。如前所述，只有具有化解毒性能力的人，才算是超越了初学者的行列，大家自行对照，就能很清楚地知道自己是什么人了。

本论可分为前行与正行两个方面：
一、前行
1、轮回无义
呜呼！
轮回诸事无实义，无常浮动如电戏，

麦彭仁波切告诉我们：严格地说，任何世间的名利等等，除了能为我们提供生存的能量以外，没有更多的意义。不但没有意义，而且还像闪电一样无常，像戏剧一样无实。

虽然古人也说“人生如戏”，其它人也道听途说地跟着照搬，但人生为何像是一场戏，他们却说不出所以然，其实大家还是觉得戏和人生不一样——人生是很实在的，戏曲却是虚无缥缈的杜撰。

大家都了解，世俗人除了追求金钱、地位、名声等等以外，没有其它的理想，所谓的崇高理想、伟大理想，也就是这些。因为外在的诱惑力相当大，单凭自己的能力，是很难抵挡的，所以，世间凡夫都在这些方面投入了珍贵的生命与时间。只要发现别人有而自己没有，心里就不是滋味，然后就在互相攀比的心态中，拼命地牟取暴利、争权夺利等等。

但佛却认为，世间的名利等等都不值得那么投入，我们应该重新建立生存目标或人生目标。首先第一步，就是要提升、净化自己。

一些有钱、有势、有名的成功人士也私下告诉我们：他们在众人聚集的热闹场合受到别人追捧的时候，会有与众不同、高高在上的感觉，但真正回到家静下来以后，才发现自己一无所有，只是一个普普通通的人，虽然有一点身外之物，但身外之物随时都可能离开，那时自己也跟常人一模一样了。但即便如此，自己还是不能摆脱名利的诱惑。

为什么我们会有如此观念？这与我们的教育和成长环境有很大关系。从小学一年级开始，老师、同事、家人、朋友给我们灌输的，都是这样的观念——要挣很多钱，发展自己的事业，让自己成为社会上的红人，别人羡慕、自己得意——因为身边的人都这样想，所以想转变也非常不容易。

如今我们的生活条件越来越优越，但我们自身却没有升级，不但没有升级，还一年比一年衰老，一年比一年接近死亡。人体气脉明点的结构、能量，都一年不如一年。

比如说，我们现在的身体，会时常遭到病魔、衰老与死亡的侵袭。一旦死亡，当我们的意识离开肉体以后，身体在几个小时内就会腐烂变质，最后我们的身体就会在地球上消失、毁灭。但通过密宗的一些修法，就可以把我们的身体转变为金刚身。

　　什么是金刚身呢？

　　金刚是不变化、不摧毁、不分离、不虚幻等等的意思。

　　对身体而言，金刚身是佛智的载体，就像我们的肉体是意识等等的载体一样。

从精神的角度而言，我们现在的精神非常不自由、不自在。外界的所有东西一直在扰乱它的平静，一旦遇到外境，内心就会产生各种各样的影响。

释迦牟尼佛发现，在凡夫的肉体和精神当中，可以提取佛的智慧，可以体验出佛的金刚身。通过修行，就能体验到佛陀永久不变的智慧。

世间凡夫之所以在轮回中流转，最重要的因素，就是不明白这些道理，所以会弃本趋末，追求外在的声光形色。

当然，虽然佛陀知道轮回毫无意义，但他也不会要求我们立即完全脱离外在物质生活，这是欲界众生不可能做到的。欲界众生必须借助于外界的条件——饮食、氧气等等——才能生存。

　　佛的意思是说，外在的物质，只能作为生存的条件而不是生存的目标。

虽然每个人、每个团体都需要制定这一世的长远发展计划，但这些计划不但对我们没有真正的利益，而且还有可能是欺骗自己的一个游戏。欺骗的结果，就是剥夺了我们自己毕生的自由和时间。

　　2、寿命无常

　　何时死亡无定日，必死缩短长计议。

每个人必须得面临死亡，而何时何地死亡也不一定，死亡随时都有可能发生。人的生命非常短暂，所以不要作过度长远的打算。

其实，死亡并不是所有的结束和终点，而是生命的转折点。生命当中有无数个阶段，死亡只是结束了其中的一段短短的旅途，以后还有很长的路要走。

该怎样走呢？很多人就没有任何准备了，因为以前我们所有的想法和作法，都只是为了前面短短的旅途着想，其它长远的路我们根本没有考虑，这可谓是真正的失败！

佛陀认为，真正的明智之举，是把下一世，再下一世的生命旅途，纳入自己的长远计划当中，至于现世的生活，就不要过度执着，要知足少欲地生活。

少欲知足是什么意思呢？不是说所有人通通都要到山洞里去，像米拉日巴那样吃粗粝的饮食，穿破旧的衣衫。只要不过分地浪费自己的精力、生命，能够在比较平稳的生活水平上简单、朴

素地生存。既不用太穷苦，也不要太奢侈。不走极端，就是理想的生活。

首先，不过分奢侈浪费不仅对本人的修行解脱有帮助，对整个社会也是一种奉献。世人皆知，现在全球所谓的发展经济，大多是以破坏环境为代价的，人的欲望、需求越多，能源的开发与消耗就越大。知足少欲可以避免开发过多的能源，从而减轻对大自然的破坏。

其次，不刻意节俭，强行去过太苦的生活，也可以避免在修行过程中产生烦恼。

佛陀规定，即使是出家人，只要心里没有贪欲心，不认为身外之物是了不起的东西，若能以前世的福报及种种因缘，不需要努力奋斗，自然而然就能享有五百间像五星级宾馆那样豪华的楼房，也可以随意享用，不是必须要住在破破烂烂的地方。

我们都知道，相对在家佛教徒来说，佛陀对出家人的要求已经是最严格的了，既然出家人都可以享受如此待遇，在家人过好一点的生活就更没有问题了。

有这样一个故事：

一天，华智仁波切去拜访一位上师时，在上师家里看到很多东西。

华智仁波切虽然嘴上不说，但心里却在嘀咕：虽然上师是一个少欲知足的人，但他家里的东西实在太多了。

那位上师了知到华智仁波切的想法，便切中要害地说道：虽然你认为我不是少欲知足的人，但实话告诉你，我对所有这些东西的执着，也没有你对你那个木碗的执着强烈。

很多人知道，华智仁波切有一个根本上师留给他的木碗，他非常执着这个碗。

话说回来，除了极少数前世积累了极大福报的人以外，一般的在家人并不具备不劳而获，无需勤作自然而然就可以正常生存的条件，所以佛陀允许我们适当地投入，适当地努力。

但如果满脑子都是钱，认为只要有钱什么都解决了，至于伦理道德、因果取舍、亲情良心都是毫无价值的东西，那就是大错特错的价值观！

我学习佛学已经二十多年了，物理学、天文学、西方哲学方面的着作我也看过，并与有些物理学家进行过讨论、交流，最后我得出结论：只有释迦牟尼佛的理论，才是唯一的绝对真理。这不是因为我是佛教徒，就自我吹嘘、自卖自夸，本来也没有任何人强迫我一定要跟着佛陀学。如果用尖锐的理论来推测，可以发现佛教见解、行为、修法等方面一系列的漏洞，我也不会盲目地相信、夸耀佛法。然而，在学佛以后，我不但没有找到佛教的瑕疵，而且还从中获得了真正的智慧，知道唯有佛法才是能全面地解释世界和人生的学说，所以才希望与大家分享自己的感受。

事实的确如此，虽然其它学科，比如哲学、科学等等里面，也有很多真理，但谁也不能称之为绝对的终极真理，也不能对其全盘接受。科学家们自己也承认，科学一直都处于发展过程当中，目前还不是绝对的巅峰。

而释迦牟尼佛却已经抵达了人类智慧的巅峰，他以高瞻远瞩、卓尔不凡的视角洞彻了宇宙、轮回的本来面目，并总结、归纳出自己的经历，然后从一个过来人的角度告诉我们，一个凡夫怎样才能把自己提升到佛的境界，很多人在聆听了佛陀的教诲后，沿着佛陀指引的方向往前走，也同样获得了佛的智慧，这是千真万确的事实，是谁也无可否认的。

除了释迦牟尼佛的教法以外，在整个世界东西方的文化中，都没有一个能够彻底升级自己的教育和方法。我认为，释迦牟尼佛的理念的确是跨世纪的思想。不仅目前如此，再过一百年左右，人类更会发觉到，佛陀所倡导的生活方式，才是真正理想的标准生活方式。

虽然在整个生命当中，人类显得比较有智慧的，但迄今为止，却没有人能给自己找到一个准确的定位，根本不知道自己究竟是什么，在精神升级以后，它又可以变成怎样的。科学家最多能知道一些物质方面的知识，能创造一些新的物质生活条件而已。

有人认为：佛教是迷信、是教条。

判断任何一件事情，赞扬也好，诽谤也好，一定要有实实在在的证据。如果根本不去研究，不加思维，只是信口雌黄"这个是迷信"、"那个是迷信"，实际上他自己已经是迷信了。

世间人就是这样——提升自己的身外之物，大家不觉得是迷信，而认为是实实在在的技术和能力；对自己一窍不通的东西，却不负责任地将其贬为迷信。这都是对佛法根本不作研究的门外汉的一派胡言！

有人认为：佛教很消极。

这也是根本不知道真正的佛教徒在干什么的浅薄表现。佛教徒有度化一切众生的崇高目标，有乃至轮回未空永无止尽的长远规划。世俗人即使再积极，也只不过是追求一世的名利而已，不可能考虑所有生命的幸福，更不可能为众生的解脱而努力；世间人的目标再长远，也充其量超不过几十年的光阴，所以，佛教不仅不消极，而是非常地积极。

作为佛教徒，首先我们要建立正知正见，正知正见的来源，就是闻思。就像读书是为了以后生

活、工作的需要一样，闻思的目的，也是为了修行，有闻、有思、才有修，闻、思、修不能分开。每一个学佛的人，都要懂得佛教的知识，这样才有资格修行。

二、 正行

1、见解

(1)寻找见解的最佳方法

第一、依靠上师诀窍

修持上师之教言，

麦彭仁波切接着告诉我们说，我们的生命是非常有限的。在这样一个有限的过程中，不要有无限的计划。有限的生命不可能完成无限的计划，故而要根据自己的时间做适当的事情。

什么是适当的事情呢？就是从现在起，要走上一条通往轮回出口的安全之路。要踏上这条路，首先要恭聆上师教言，然后反复思维，在掌握熟练之后，再到静处观修。

第二、依靠静处

静处抉择心本性。

所谓的静处，是指具备修行环境与条件的地方。从严格意义上说，最好的静处，就是除了自己以外没有任何人，就像米拉日巴当年修行的环境那样的地方。如果暂时找不到，不太适应或没有条件去这样的环境，就要找相对安静，对修行没有太多人为与非人为阻碍的环境，在比较自然、安全的氛围中，去掌握、追究心灵或意识的秘密。

为什么要追究心的秘密呢？因为第一推动力不是上帝，不是万能神，而是我们的心。

心是万物的创造者、控制者和毁灭者。佛教徒没有必要去争论外界是唯心还是唯物，因为我们认为，万事万物既不是心也不是物质，而是一种幻觉，这种幻觉的源头不是哲学，不是科学，不是宗教，就是我们自己的心。外境本身就是不存在的东西，我们没有必要顽固地执着外境，把不存在的东西当作存在的，然后去分析这是物质还是精神。

在中观里，会让我们全方位地观察空性，哪怕是小小的一朵花，也要在上面进行思维观察，将粗大的物质细分，直至分解到最后的能量，并感觉到空性。其实这都是不需要的，我们没有必要观察房子是不是空性，车子是不是空性，宇宙、山河大地空不空，因为这些都是我们的心创造的。我们只需回头追究心，心的秘密一旦掌握好了，一切都解决了，这是大乘佛法的诀窍。

(2)何谓见解

心的状态有两个层面：

第一、心的现象

心如闪电似风云，思维一切众念染，

心的现象有如电、如风、如云三个比喻，经常思维一切外境，各种各样的杂念染污着我们的意识。

为什么像闪电呢？众所皆知，打雷闪电的时候，大地一下子被照得如同白昼，但这个时间非常短暂，一下就过去了。同样，我们的心也是这样刹那变换的。比如说，当心里冒出一个我要升官发财的念头以后，如果不去观察，觉得它会持续很久，但如果在感觉到这个念头的当下，立即回头去看这个念头，既不打击它也不培养它，那样就会发现，每个念头都像闪电一样，突然间冒出来，转瞬间又消失无踪，任何念头都是刹那兴亡、自生自灭的。

噶举派的大手印里面也有这样的修法，就是观察自己在想什么。当产生另一个念头的时候，也同样去观察它。不放过任何一个念头，把每一个念头都记录下来。

很多人以为，这就是证悟了。但事实并非如此！这不是证悟空性，而只是发现自然规律的现象而已，就像我们的眼睛能看到闪电几秒钟就消失了，也不能表示我们的眼睛证悟空性了一样。

为什么说心像风呢？虽然详细深究可以知道，风也有颜色和重量，但从简单而表面的视角而言，我们只能由身体的触受感觉到微风拂面或狂风刺骨，耳朵听见风声的呼啸，但在一般情况下，我们的肉眼却看不见清亮透明的风。同样，我们心里时时刻刻都有很多烦恼、智慧等等，但真正回头去看，究竟烦恼是什么样的东西，却是谁也办不到的。

为什么说心像云呢？天气好的时候我们会看见，云都是一朵一朵的。坐在飞机上，可以有身在云端的感觉；在比较高的山上，也能感觉到云朵从自己身边飘过。云可以形成山、河、大地、动物、建筑等各种各样的形状，但实际上云既不是山、不是河，也不是动物和建筑。

另外，在晴朗、明净的天空中，乌云会突然产生，一会儿满天都是乌云，然后马上打雷、下雨等等，过了一会儿，又一下子云开雾散，乌云全都消失了。云去哪里了？是不是去到我们看不见的地方了？不是。云就是在我们看得见的地方无缘无故地消失了。

还有很多比喻可以描述心的状态，但这三个比喻比较有代表性。

从小到大，我们从来没有观察过自己的念头到底是什么样的。从小学到大学，所有老师传授给我们的，都是怎么掌握先进技术，怎么改造外面的世界，怎么征服大自然等等，没有一个老师会叫我们回头看自己的念头，从而提升自己、认识自己。

尽管现代科技十分发达，通过全球定位系统，可以为全球任何一个经纬度上的城市定位，但我们能不能给自己定位呢？不行。不要说普通人，即使是科学家、哲学家也无能为力。

十九世纪或更早一点的时候，有些人以为可以给精神下定义了。有人说：用硬物击打大脑，会头脑眩晕、眼冒金星等等，所以意识就是大脑的产物，大脑的活动就是精神。还有一些人也许认为：当某些人恐惧或伤心时，心脏会发痛，所以精神是心脏的产物。

这些现象只能证明，精神与大脑、心脏有相当大的关系，但谁也不能就此断定，意识是大脑或心脏的产物。

随着科技的日益发达，连科学家当中的一部分人都不赞同以前的说法了。虽然不是所有科学家都认为精神不是大脑的产物，目前的主流思想还没有改变，但包括在神经生物科学上得过诺贝尔奖的着名人士的观点，也与以往的观念大相径庭了。

在精神的问题上，有史以来的很多学者、专家、神学家都被迷惑了，除了释迦牟尼佛以外，谁都拿不出一个能说服人的定义，所以很多人都说精神不存在。

那么精神在哪里呢？这个问题只有佛教能够回答。我们的心像风一样，是无形无色的，它既不在大脑里面，也不在心脏里面。

我认为，世上最伟大的神经科学家，就是释迦牟尼佛，因为密宗已经将心的状态讲得非常清楚了。直到现在，密宗描述意识的很多内容，医学界也没有发现。但对修行人而言，它的确是存在的。我们暂时不需要了解那么多，我们目前的课程，就是要给精神一个定义。

大家不能考虑得太复杂了，而是要简单、纯朴一点，认真地看看心的状态是怎样的。

第二、心的本性。

详加观察无基根，有如阳焰本性空，

空而现乎现而空。

在根本不观察的时候，我们从来不知道心是什么样的东西。稍加观察以后，我们会找到意识像风、像云、像闪电等等的答案，但现在需要进一步详细观察，心的本性究竟是怎样的呢？

虽然就佛教理论而言，万事万物都是空性，心的本性也应该是空性。但我们首先不能轻易下定义，强迫自己必须按照释迦牟尼佛说的去想。

那该怎样思维呢？在这个时候，我们不管佛陀怎么说，就是要自己去看个清楚，真正地了解一下心是什么样的。

如果想从宏观的层面向普通人证明，包括宇宙当中的所有星球在内的万事万物都是心创造的，就很难令人信服，但在我们自己的小世界、小宇宙里面，自己开心不开心，与人关系融洽不融洽，都是跟心有密切关系的。意识时时刻刻都在影响着我们，幸福、痛苦、和谐、矛盾等等都是它的作用，它一直都躲藏在后台，操纵着我们的生活和思维。今天，我们一定要看清楚这个幕后策划者的本来面目。

观察的最好方法，就是把加行修法全部修完以后，修一遍上师瑜伽修法，最后观想上师融入自心；或者将上师、佛菩萨观想在自己前面，并祈请上师三宝加持自己能证悟空性，找到心的本性。祈请之后，就让心静下来。

然后思维：所有事物都是在一秒的千分之一、万分之一的短暂时间中不断地生生灭灭。在舍去前面的状态，重新变成另一个状态的时候，我们能找到过去的状态吗？决不可能。不但是心，包括外面的建筑物等等，都只能留下一个过去的影像，以前的事物不可能重现。

有些人认为，爱因斯坦曾说过，物质到达超光速的时候，可以回到过去。其实这是错误的想法。任何一个物质都是这样，过去的已经在这个世界上消失了，它再也不会回来，即使我们可以看到返老还童、时光倒流的景象，但那也只是产生了一个新的类似于过去的东西，而不会是真正的重返过去。这就是“过去心不可得”最简单、最低层的解释。

然后，在这个世界上，根本就不存在什么叫做现在的东西。就当下的这一秒钟来说，也可以切割成无数个过去与未来的片段，但我们就是不可能找到一个现在。这就是“现在心不可得”。

那么，未来是不是像演员躲在幕布后面，帷幕一拉开，就出现在舞台上一样，躲在一个地方，等机缘成熟的时候冒出来呢？绝不是这样。既然是未来，就没有产生，所以也不可能存在，这叫“未来心不可得”。

精神的存在不需要空间，它哪里都可以生存，和空间没有太大的关系，但精神与时间却有一定的关系。当心里闪现出一秒钟的“我要去挣钱”的念头时，我们可以把这一秒钟分解。在元素周期表里面，第109号元素是“短命”的元素，它只会存在五千分之一秒，便马上分解了。我们可以把一秒的时间分成五千、五万、五十万或五百万分之一……，最后会发现，时间在一再分解之后，会变得不复存在。大家想想，这样分下去，最终精神真的会变成什么样呢？我们的意识又建立在什么样的基础之上的呢？

在微观世界，物理学给我们提供了非常好的证据。以前很多人认为，科学发达了，佛法就会崩溃，但事实证明，我们不但不需要顾虑科学的发展，反而非常感谢推动科学进步的科学家们。如果没有爱因斯坦、波尔、普朗特、海森堡等物理学家们给我们提供很好的科学证据来证明空性，即使佛法有一系列的全套理论，也没有以科学理论来说服现代人那么容易。如今，我们可以用科学来解释佛教理论，任何人都没话可说。科学发达以后，给佛教带来了非常好的便利，至少我这样认为，也衷心地感谢这些功勋卓着的科学家们。

我曾遇到过一个美国教授，是在某大学里教藏传佛教的，他说：他给学生讲唯识宗，学生听不明白的时候，他就问学生，你们知不知道海森堡的理论呢？当学生回答说知道以后，他就说，唯识宗所讲的，就是海森堡量子力学里讲的，这样学生一下子就理解并接受了。

我们当然不能把海森堡的量子物理和唯识宗划等号，二者之间存在着很大的差距，但只有利用现代科学，才可以让现代人理解佛教，利用科学的力量，就能更好地弘扬佛法。无论科学也好，佛法也好，都是人类智慧的结晶。

学过物理或喜欢阅读西方科普读物的人知道，任何物质最终都可以分解成能量。能量已经与通常意义上的物质概念完全不一样了，它没有什么固体的质碍，既然如此，那我们的肉体又是建立在什么样的基础之上的呢？

虽然在西方哲学里有一个无限小的说法，但这也是一种数学上的错误观念。因为它是一个脱离了客观存在而无限膨胀的假设而已。我们以前讲过，比如，重量有一公斤、十公斤的差别，就是因为其中的原子或更小的粒子数量有差异。这就说明，粒子不可能无限分小。虽然我们的思维可以将物质与时间无限细分，但这只是不符合实际的一种假设而已。

既然空间和时间都不能容纳我们的肉体和意识，那么，整个宇宙当中还有什么让我们存在的一席之地呢？这样去思维的时候，就会深深地体会到，原来一切都像海市蜃楼一样，只是一种无中生有的幻觉。

再比如，从远处用肉眼看电视屏幕上的图像，就是完整而清晰的，但如果用放大镜去看，就变成了无数个红、绿、白点等等，而不存在一个完整的图像，如果再分析，最后就是一些长长短短的波，也没有什么红色或黄色了，所以，荧光屏上的图案也是建立在错误幻觉的基础之上的。

想在人类活动的空间中，找到一个绝对的真相，结果会发现，越是靠近真相，越是连我们自己的定义也确定不下来。

大家好好想想，我们的精神基础是什么？它存在还是不存在？如果说精神不存在，那我们的教育就没有存在价值了。比如说，如果精神真的是大脑的化学反应，那罪犯就不用关到监狱里去接受改造，而只需在大脑里换一个化学元素就万事大吉，就像有毛病而没有意识的汽车出问题时不必关在监狱里，而只需拿到修理厂更换零件一样。这就说明，人是有精神的，而汽车没有。如果精神存在，那它又是一个什么样的东西呢？

我们凡夫就是在这样一个模糊的概念当中诞生、生存并死亡的，但我们现在不能这样糊涂下去了。

我们可以没有钱，但不能没有智慧，宁可当穷人也不能当愚蠢的人。什么叫愚蠢的人？没有读书的人是愚蠢的人吗？读过书的不一定有智慧，读过书的人当中也有很多做蠢事的，现在很多高科技犯罪就是不可否认的实例。六祖慧能大师虽然不识字，但谁也不会怀疑他是不是智者。所谓的愚蠢，就是对自己没有一个定义，没有一个准确认识。

2、修行

(1)修行的具体方法

自心原状自然住。

如果前面的分析和观察比较深入和透彻，就能深深体会到——心的本性是空性，是什么也不存在的。

当深深体会到心本来是空性时，就不用去想其它的东西，而是在这个原始状态中很自然地静下来——什么也不想，一切都融入到虚空当中，身体也很自然地放松，一动不动。如果能对空性有比较好的体会，就可以说对空性有一个初步的理解了。

如果观察了，但还是模模糊糊的，对空性没有明显的体会，就从头再观察，一次不行，两次、三次……反复地观察，直到生起空性感觉为止。

光是心静下来有没有用呢？没有用！有一个故事就很好地说明了这个问题。

在七、八十年前，色达出了一个非常伟大的大圆满上师，他的弟子们也非常伟大。在动乱年代，他的弟子也显得与众不同，表现出修行人不畏千锤百炼的高尚风范，可见他们的上师是多么的了不起。

当时有一个人经常修禅定，在修了很多年以后，当他吃东西、走路的时候，也会一不小心进入一个状态——就像电脑死机了一样，在这个状态下一动不动，甚至持续一、两天都没有问题，但却始终没有证悟空性的感受。

上师知道这个人修法出问题了，就天天派遣寺院的小喇嘛故意去逗他——拍他的头顶，大声地吼叫，就是不让他静下来，还找了四个人负责监督，保证这个人在三年内不打座，并要求修禅者在三年中念一亿遍观音心咒"嗡嘛呢叭美吽"。其间，上师还经常把这个人和其他人叫到身边陪自己下藏棋，以防止他进入禅定状态。

由此可以证明，仅仅是能静下来，也会变成证悟空性的阻碍。

证悟空性的智慧与心平静下来相结合，是最理想的修法。证悟空性的境界能持续很久，就是止观双运——寂止与胜观双运，这是非常好的境界。其中最关键的不是寂止，而是胜观——证悟空性。那个人就是缺少了最关键的因素，所以即使他的心非常平稳——很长时间没有任何念头——都没有用。

早期很多居士很爱说一些神神秘秘的经历——我昨天做了一个什么样的梦啊，我修行时前面发了一个什么光啊，故而导致很多外界人士也认为佛教就是这些。

有一个光能解决什么问题呢？你可以因此而解脱了吗？这和外道已经没有差别了！一些气功的书我也看过，里面就讲某某气功大师坐飞机来的时候，一团光围绕着飞机，一直飘到机场……如果我们也这么说，那佛教就变质、变味了。神通不能证明什么，可能只是一种幻觉，都没有什么用处。

藏地有过这样的故事：有几位修行人一起闭关修行，其中一个人莫明其妙地出现了一种神通，当他静座时，今天山下哪个人要来山上了，背了什么样的包，包里装了什么样的东西——酸奶、糌粑还是肉，都看得一清二楚，他也经常给上师汇报。

有一天，上师把他叫到身边，冷不丁地把自己的念珠挂到他的脖子上，两、三天以后，神通就没有了。

修行就要修正规的修法，最主要的，就是要证悟空性。如果没有证悟空性，单单心静下来，是跟解脱没有关系的；反之，如果证悟了空性，但心却静不下来，证悟空性的境界就不能持续，一会儿就冒出一个其它的念头，证悟的境界就很容易被中断。

(2)修行的结果

若修稳固见心性。

居士的信心是比较好的，只是有些不够稳定，比较盲目。如果有了很好的信心，又修金刚萨垛忏悔了罪过，修曼茶罗等积累了资粮，在有点出离心和菩提心的基础上下一点功夫，初步了解空性并不难。如果信心很强烈，就有可能突然顿悟。这样的证悟，已经和密宗的证悟非常接近。但要让它发展、成长，就要观待自己的见解与精进程度了。

个别修行人是这样的，没有证悟的时候，非常渴望，天天都想着怎样证悟，如果能证悟空性，那是多么幸福啊！所以都非常努力。一旦证悟以后，一下子都好像大功告成了一样，全都松懈下来，再也没有进步了。所以我想，让证悟的境界成长、进步、持续发展，是非常重要的。

有些人以为，证悟了就是成佛了。其实，证悟离成佛还很远很远。只是在初步证悟以后，一般的烦恼可以自己解决，但这个智慧的能力毕竟很差，当遇到强力干涉、骚扰的时候，我们就无法自制了。证悟空性的智慧是需要培养、成长的，等它慢慢增强之后，一切问题才可以迎刃而解。

3、行为

积累证悟的两大因素：

(1)增强信心

于师强信得加持。

麦彭仁波切在这里也说，在证悟以后，也要加强对上师的信心，经常修上师瑜珈。

密宗，特别是大圆满的证悟，不在于聪明不聪明等其它因素，而在于上师的加持。要得到上师的加持，就需要信心，没有信心是得不到加持的。

(2)积资净障

积资净障生悟心。

修上师瑜伽的同时，要修曼茶罗、放生等积累资粮，并修金刚萨垛忏悔罪障。那样没有证悟的一定会证悟；证悟了的人，境界也一定会越来越明显、清晰。

故当精勤而修持。

大家不要认为，大圆满有很多了不起的方法，自己不修也可以证悟、成佛，其实，如果对空性一点体会都没有，大圆满恐怕是没有希望了；反之，要是能有一些空性的体会，并励力让它不断进步，我们可以推测，大圆满的境界也终究会来临。因此，希望大家能精进修持。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 四依法(一)

一、总述

1、四依法的内容

很多佛经中提到过“四依法”，所谓“依”，即可靠、相信的意思。它告诉我们，在众多佛经中，我们可以相信什么、依靠什么。

对每个修行人来说，无论是在现实生活中还是在修行方面，四依法的四个标准，都是非常重要的。因为我们时常会发现，佛陀第一转*轮、第二转*轮与第三转*轮的佛经内容有所不同，甚至有表面上看似矛盾、冲突的地方。该怎样去理解，如何辨别佛经的终极思想和暂时的方便说法，如何取舍了义和不了义佛经，这就是四依法所要诠释的内容。

2、四依法的顺序

不同佛经讲“四依法”时，顺序有点不一样——有些先讲“依法不依人”，有些先讲“依义不依语”，但实质内容都是一样的。

按照《大涅盘经》的顺序，“四依法”具体包括：第一、依法不依人；第二、依义不依语。不论经典还是论典，只能依靠意义，而不能依靠语言；第三、依智不依识。只有佛所证悟的智慧，才是可以依靠、相信、依止的。除了佛的境界以外，凡夫与登地菩萨的“识”——八识、六识等都不可靠，都不能相信。因为从胜义谛的角度来看，它们给我们提供的信息全都是错误的；第四、依了义经，不依不了义经。

3、四依法与闻思修的关系

四依法与闻思修有着密切的关系：听闻佛法的时候，要“依法不依人”；思维佛法的时候，要“依义不依语”和“依了义经典，不依不了义经典”；修行的时候，则应当“依智不依识”。也即是说，修行的时候，不能修分别念，而应当修智慧。按理说，在没有证悟的时候，一切都是我们的分别念，都没有超出八识的范围，全都是有漏的世俗谛，其中没有证悟空性等真理。虽然就世俗谛而言，可以修出离心与世俗菩提心，但从胜义谛的角度来说，没有什么可以修的东西，光明空性必须在证悟之后才可以修，这就是“依智不依识”。

这四个标准所涉及、延伸的内容非常丰富。比如依法不依人中的“法”，就包含了八万四千法门，而其中的“人”，又含摄了五蕴、十二处、十八界等整个《俱舍论》的内容，但因为篇幅有限，所以此处只是简单地予以讲解。

二、详解

(一)依法不依人

概括而言，依法不依人有两种不同的内容，一个是佛经上讲的内容，另一个是论典中比较强调的内容。

1、从释迦牟尼佛的经典来看，“法”指的是法性——诸法的本性=空性+光明；“人”是指从凡夫到佛陀之间的所有人，包括声闻、缘觉阿罗汉，登地以上的菩萨以及佛陀。

也许有人会提出疑问：既然不依人，那是否连佛也不能依靠、不能相信？

虽然从表面上看，佛陀是净饭王的太子，是由血、肉、骨骼等构成的五蕴综合体。甚至小乘佛教也认为，佛的身体是有漏的。因为有漏皆苦，故而佛陀的身体也属于苦谛。普通众生与十地以下菩萨的身体，更是血肉组成，属于有漏苦谛，没有什么可靠的。

大乘佛法认为，在印度金刚座成佛、转*轮的释迦牟尼佛，只是当众生福报达到一定水平的时候，为了度化众生，便以众生的福报与佛的愿力等因缘相结合，而在众生面前显现出的一个化身——多世累劫精勤修行，在圆满福慧资粮以后，示现成就，并任运自成地度化众生——虽然这种化身与佛的法身有一定关系，但却并不是佛的法身与报身，不是真正的佛，而是佛的一种形象。

综上所述，一切万法，包括佛的化身在内，都是内心的显现，都属于世俗谛，随时都会变化，是无常、如幻如梦、千变万化的东西。唯一可靠的，就是从佛到普通众生之间所有众生的心的本性——如来藏空性。除此之外的其余诸法，都是业的显现。恶的业力显现出地狱、旁生等等；善的业力显现出天人、菩萨、净土、刹土等等。

2、论典中比较强调的内容

(1)何为依法不依人

本来经典和论典就没有矛盾。经典强调的法性如来藏光明，论典中也承认。但论典所指的法不仅是如来藏空性，还包括教法和证法。教法指所有的经典和论典；证法是指戒定慧。

在论典强调的依法不依人，也即学习和研究佛法的时候要相信、依靠正法或真理，而不能依靠人的名声、地位、势力的大小等等。要观察此人所说的话是否符合佛法的内容，是否符合事实，符合就可以相信；如果发现其言谈与佛法有所不符，则无论对方再有名声、再怎么样也不能盲目听随。

(2)公案

撰写《俱舍论》的世亲大师，跟克什米尔的达摩巴吒论师学阿毗达摩(论)时，发现师父的见解有问题，故在自己撰写的《俱舍论》中，表示了对师父见解的不满，之后在《俱舍论自释》中

，也明显地批评过达摩巴吒的观点。

世亲大师讲解《般若经》的时候，抱持唯识宗的观点，但他的一位着名弟子的见解却超过了世亲大师，是以中观观点解释《般若经》的。弟子站在中观的立场去破上师的唯识宗观点，就是依法不依人的具体体现。

撰写《集量论》等许多因明论着的陈那大师，是印度非常着名的论师。他依止的第一位上师，秉持犊子部的见解。犊子部虽然也属于佛教，但却是佛教声闻十八部里见解最低劣的，与外道的见解十分相似——承认不可思议的自我存在。陈那大师并没有因为自己的上师承认不可思议的自我，就随声附和、人云亦云，反而故意做出一些行为来表示对上师观点的不苟同。

他白天打开所有的窗户，四处寻找“自我”；晚上也在四周堆上木材点燃火，并脱光衣服坐在中间，然后虚张声势地假装观察自己的身体上有无自我。他的上师闻讯赶来，便问他在干什么，他装模作样地故意回答说：师父呀！我太愚蠢了！根本发现不了您所讲的自我！我想是否被衣服遮盖了，所以脱衣服寻找不可思议的自我。
　　上师闻言，生气地说：你竟敢讽刺我的见解，不许住在此处！陈那大师只好顶礼而辞。

撰写了《释量论》等七部因明论着的法称大师曾向陈那大师的一位着名门徒学习《集量论》。在听第一遍的时候，对《集量论》的理解相当于他的这位师父；听第二遍的时候，理解程度与陈那大师相仿；听第三遍的时候，便发现师父的观点有误，继而告知师父，使师父日渐意识到自己见解的不足，故开明地允许法称论师推翻自己的观点，并鼓励他撰写《集量论》解释，所以在《释量论》中，可以看到法称论师针对师父观点的辩驳，这些都是依法不依人的生动事例。

令人钦佩的是，这些上师绝大多数是心胸开阔的标准善知识，他们不但没有因为弟子的叛逆而不高兴，反而允许弟子驳斥自己的论典，从而澄清了自己论典中的错误，以免误人子弟。历史上的众多高僧大德以他们的行为给我们做出了表率，明确地告诉后人，在佛法见解上，要依法不依人。

希腊哲学家亚里斯多德说过一句很出名的话：“我爱我的老师，但是我更爱真理！”这就是跟依法不依人同样的道理。
　　(3)疑问

这就捎带出一个问题：我们的上师们也是人。显宗密宗都强调，学佛离不开善知识，尤其是密法，更是非常强调善知识的重要性。既然依法不依人，是不是除了释迦牟尼佛以外，凡是以人的身份出现的所有善知识，都是不可靠的呢？

不是，论典的意思是指，讲法者的身份并不重要，不论什么样的身份、地位、名气、福报，只要口里说出来的是正法，就可以执行；如果讲法者所强调的内容违背了大乘佛法，即便他名声盖世、如日中天，也一概不能接受。

那么，如果自己的上师说的法、他的要求或者教诲与佛法有很明显的冲突，我们该站在什么样的立场上呢？从密法的角度来说，弟子是不能违背金刚上师教言的。这与依法不依人的标准是否有冲突呢？

有些人遇到过这样的问题。首先不观察而盲目依止上师，最后发现上师的行为有问题，尤其是有违背大乘佛法的地方——以自私自利为基础，让弟子做很多不如法的世间法等等时，我们做还是不做呢？

密法要求我们，在没有依止金刚上师前，一定要从方方面面严格观察，看对方是否具备金刚上师的标准。在没有观察的情况下，是不允许依止上师的。

关于金刚上师的标准，无垢光尊者的《大圆满心性休息》，智悲光尊者的《功德藏》等论典里讲得很清楚。但末法时代要找一个所有的条件都具备的上师，可能很多人一生都找不到。所以只能退而求其次，只要对方能具备绝大多数的条件，尤其是最重要的条件，就已经很不错了。在依止之后，就应该把上师当成佛来看待。

依止是什么意思呢？在小乘戒律里，依止上师只需一个简单的仪式，上师念诵三遍仪轨，就成为自己的依止上师，从此以后就要跟着这位上师学习。但密法强调，只要对方给自己灌了顶，或者是宣讲了密法的续部、窍诀和修法，那就是自己的金刚上师或根本上师，不再需要其它仪式，这叫作依止。在依止上师后，无论发现再大的问题，心里都不能对上师有侮辱、嗔恨之心，这也是密法的要求。具体详情，可见《事师五十颂》与《功德藏》等论着。

可现在学密的很多人，却两个要求都没有做到。首先是根本没有观察上师就盲目地接受灌顶、接受密法窍诀等等；其次是在依止上师后，一旦发现上师稍微有一点问题，立即就对上师，甚至对整个佛法退失信心，甚而生起邪见。
　　还有一种现象也会影响很多人的信心，此处有必要讲一下：

现在冒充的出家人、活佛、金刚上师比比皆是——只需花二百块钱，就能在卖袈裟的商家置齐

内外整套法衣，再把头发一剃。藏传佛教又没有戒牒等手续，头上也不烧戒疤，所以谁都可以装出家人。汉地有些女的甚至头发都不剃，藏在帽子里，穿上尼姑的衣服，就在大街上要钱，这种情况时常可见。

在此提醒诸位，这些人的行为根本不能代表佛法或密法，我们大可不必因为这些现象而对佛法失去信心。如果佛教经论要求、鼓励人们去做不正当的事情，那是佛教的问题，而不是个人的问题，但佛教从来没有这样的教言，所以这些帐不能算到佛教头上，而只能算到个人头上！

有些人在世间法上可能很聪明，但在佛法的取舍上却愚不可及。究其主因，就是没有经过系统的学习。在《前行引导文》等许多论着当中，都讲了依止上师的要求，以及依止上师后，如果发现问题该怎么看待等问题，想必看过的人都应该很清楚。

如果发现给自己灌过顶或传过佛法的上师行为有问题，则即使生不起信心，也千万不要有邪见，这时要想：这是我自身的问题，是我的观点或思考问题的方法有了偏差，因为我的心不清净，所以才会看到不清净的事物。如果我的心清净，怎么会有不清净的显现呢？八地菩萨和佛有不清净的显现吗？上师这样做自有他的理由或密意，虽然暂时看来似乎违背了大乘佛法，但事后的结果却可能是很好的，只是自己鼠目寸光看不到最终结果而已。如此说服自己，尽力将邪见、不好的看法压制、控制住。

但如果上师的言行真的严重违背了大乘佛法，自己实在无法说服自己，则暂时回避也没有问题。另外，假如依止善知识很多年，却在闻思修等各个方面没有得到任何收获；或者上师经常让自己去做一些与修行或解脱没有关系的世间法，即使自己不想做，给上师解释也得不到谅解，自己的烦恼也因此而增长等等，也万万不得对上师生起邪见，但可以与上师保持一定的距离，这样就可以避免很多问题，这是最好的选择。

但假若因此而对整个佛法和密法失去信心，则肯定是自己的错误，是根本没有任何道理的大错特错，只能证明自己的浅薄与情绪化。

总而言之，在一般情况下，如果上师的要求与佛法发生冲突，自己也不能确定上师是卓越的成就者，或具有不造作的菩提心者，则应该按照佛经的标准，根据佛的教诲去做。

如果上师是名副其实的成就者，则即使他的要求与佛经在表面上有所违背，我们还是应该按照上师的要求去做。因为真正的修行人或成就者永远不会说出真正违背佛语的话，即使表面上有冲突，其结果也绝不可能有冲突，所以，这种做法也是依法。

这是毫无疑问的，很多公案都说明了这一点。当年帝洛巴就让那诺巴去偷农民吃过的一碗粥。虽然那诺巴是大名鼎鼎、成就卓着的比丘、修行人、智者，但他也毫不犹豫地去偷了。表面看来，他犯了偷盗罪，但那诺巴明白，他上师不可能让他无缘无故地去做偷盗等低俗的行为，其中一定有密意。正因为这种坚定不移的信心，才使那诺巴最终取得了无上的成就。

当年米拉日巴苦苦地求玛尔巴传法，玛尔巴不但不传，还让米拉日巴给他的儿子盖房子。这边盖完了那边又盖一间，那边盖完了这边又盖一间，盖完了全部拆掉又重新盖。

表面上看，这是非常自私的行为，不符合大乘的慈悲理念，但从最后的结果来看，却是非常特殊的调服弟子的方法。如果没有这些经历，也许米拉日巴也不会有后面的卓越成就。但我们不能因为这个公案，就认为所有所谓的上师、活佛、成就者都应该这样。记得米拉日巴离开上师的时候，玛尔巴就语重心长地告诫米拉日巴：以后你调服弟子的时候，不能采用帝洛巴调服那诺巴和我调服你的这一套方法，因为很多低等根机的人接受不了。

当然，像法王如意宝这样的上师，我们绝对可以不假思索地按他老人家的教言去做，无需理由、无需考证。但一般的普通上师，即使他自称是大活佛的转世、成就者、空行母等等，曾经也给自己灌过顶、传过法，但违背佛陀要求的事情，还是不能做，这叫做依法不依人。

(4)误区

现在经常会听见有人说："我上师已经开许我不修加行了！"或"我上师说我不需要修加行！"在此奉劝诸位，如果你能确定自己的上师真正是像玛尔巴的上师那洛巴那样的大德，则无话可说；但如果自己还不能确定，那就要三思而后行。所有大乘经论，无论显宗还是密宗都一致认为，不修出离心与菩提心，是无法学佛的。如果不按经论的要求去做，而是一味听从上师的摆布，就违背了大乘佛法，这种行为就是依人不依法。

换言之，只关心对方的名气大小、地位高低、眷属、财产的多少等等，是非常世俗、愚蠢的做法。所谓学佛，就是追求至高无上的智慧与真理。即便对方有名气、有地位，如果随意做出违背大乘佛法、违背真理的事情，那是决不能依止的。

要知道，即使对方地位高得像罗马时代的教皇，也与我们自身的解脱没有关系。之所以大恩上师法王如意宝对我们恩重如山，不是因为他名气大、有社会地位、宗教地位，不是他让我们发财、健康、工作顺利，而是因为他传给我们走向解脱的至上法宝。这是再辛苦、再努力、再花大价钱也买不到的东西，这就是依法不依人。

有些人会四处宣称，这位上师是转了三十世、四十世、八十世的活佛等等；或说，这位上师很了不起，闭关了多少多少年，今天刚刚出关。很多不辨真伪的人一听此话，便认为自己很有福报，急急忙忙就去结缘。谁知这位上师明天也说是刚刚出关，后天还说是刚刚出关，天天都是“刚刚出关”，其中的谎言不戳即穿。据说，有些地方经常会有此类不如法的行为发生。

目前个别佛教徒很容易出现两个极端：一个极端，是一听说谁是某某人的转世活佛或成就者，就既不观察，也不思维，便盲目地崇拜迷信、趋之若鹜；第二个极端，是一旦发现某某上师的一点毛病，就对整个佛法失去信心。这都说明我们还没有找到正规的路，还缺乏应有的智慧，故而会导致这样的问题。

如果之前不观察，就去接受灌顶，甚至还游说其他人接受灌顶，那是要负因果责任的。若在灌顶之后，又发现上师的某些过错，便大肆诽谤，上师弟子之间拒不来往，道友之间也争相传说谁谁谁犯了密乘戒，原来非常好的朋友也断绝了关系，最后自己感到走投无路、一塌糊涂，那就更得不偿失了。

3、结尾

弥勒菩萨的《经庄严论》中讲得非常清楚，即使对石头、木头等无情物，也不能有嗔恨心，那盲目地诽谤佛法或修行人就更不合章法了。

凡夫人就有这样的毛病——不愿意去寻找别人身上的优点，更不愿意传颂别人的功德；偏偏喜欢观察、谈论别人的过失。一发现别人的少许缺点，就幸灾乐祸地四处传播，并夸大其词。本来很小的事情，竟越传越严重。

本来佛陀要求我们，要把所有的众生当作善知识来看待。这个要求很高，我们不一定能做到，但无论如何，也不要轻易诽谤别人；

同时，也不能因个人目的而到处吹嘘某人，从而为某些人招摇撞骗制造机会，否则很可能会对其他人造成很大伤害，自己也有很大过失。

一方面，对真正的出家人或修行人，我们必须恭敬；但如果要去听法、灌顶，就需要严格观察。如果不能确定对方是否具备金刚上师的条件，那就只能暂时放弃。

总而言之，正确的做法，是用中立的观点去对待不了解的修行人——既不要随意毁谤他人；也不要轻易帮不熟悉的人做宣传、打广告，以免助纣为虐、害人害己。

追求真理和智慧，不追求个人崇拜!

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 四依法(二)

(二)依义不依语

1、何为依义不依语

所谓“义”，是指经论的内容；所谓“语”，是指经论的语言文字。比如，在中观论典中，语言文字也叫文字中观；文字中观所表达的内容，就是义中观，也即空性。依义不依语就是强调要着重意义不要着重文字。

2、依义不依语的分别

依义不依语也有两种不同的层次或内容：

第一个内容所指的“义”，是指空性、光明、佛性、胜义谛、如来藏等等；“语”是指世俗谛，也即我们的语言文字能够描述，五种感官可以感知到的世界。

“依义不依语”就是说，要相信胜义谛，不要相信世俗谛。胜义谛始终是真实可靠、永恒不变的；世俗谛会随着我们内心的变化而变化，所以是靠不住的，是虚假的。包括因果、轮回等等一切，都成立于世俗谛的层面；从胜义谛的角度来看，因果、轮回都是虚假的。

比如说，在没有成佛之前，虽然我们从理论上明明知道，自己现在看到的世界，都是不存在的，但对我们的现实生活而言，一切又都是实实在在、真真切切的；但到八地菩萨的时候，世界又是全然不同的另一番景象；当成佛的时候，在佛的境界中，不清净的世界和清净的世界都消失无踪，因为清净与不清净都是心的习气的反射，当我们的阿赖耶识彻底断除，仅剩下纯洁的如来藏时，由习气所反射出来的现象也一并化为乌有。

第二个层次是说，在世俗谛当中，我们要依靠经论的内容，而不能依靠文字。

3、如何依义不依语

(1)摆脱文法的繁冗规程

一些印度的外道学者写的论典辞藻极其优美，就像诗歌一样，但因为过于执着文字，反而喧宾夺主，影响到论典所表达的真正含义。佛教为了打破这种可能引起傲慢的陋习，而故意让一些密宗续部的很多用词违背文法，其良苦用心，就是为了让我们不要执着于文字，文字表达越简单越好，以便使所有人都能看明白，这样才能调服众生的烦恼。但也不能矫枉过正，陷入另一个极端——仅仅抓住意义，根本不考虑语言，如果完全脱离文字，内容也无从表达了。

不过，在辩论的时候，因为它的用词要求很高——一字一句都不能有漏洞，否则会因个别文字的疏忽而全军覆没，所以在辩论的时候，还是应该注重文字。

(2)不应拘泥于字面上的矛盾

另外，释迦牟尼佛在第二转*轮的经典中告诉我们，一切万法——包括胜义谛、世俗谛、众生的烦恼与佛的智慧都是空性，而在第三转*轮的经典中，又说如来藏不空、实有；龙树菩萨的《中论》与无着菩萨的《宝性论》，在用词上也有很多差异；然后格鲁巴的自空中观与觉囊派他空中观也存在着词汇、语句等方面的差别——自空中观的有些学者认为，一切都是空性，没有不空的事物。如果承认不空，就和外道不可思议的自我完全一样了；而他空中观的有些学者却认为，如来藏就是不空，并引用了《楞伽经》、《解深密经》等大乘经典的大量教证，以证明如来藏不空、不变、清净、自我等等。

如果我们依语不依义，那各个学者之间就会争执不休，自空中观会贬斥他空中观顶多算是唯识宗，根本不是中观；而他空中观又会说自空中观是不了义的等等。传说印度的月称菩萨和赞扎郭木当年就为此辩论长达七年之久，藏传佛教与汉传佛教的很多论师也为此论题有过数不胜数的激烈争辩。

但如果我们真正依义不依语，那所有的争论也就偃旗息鼓了。其实，密法的大手印、大圆满都是把二者结合起来理解的——如来藏是光明、不变、存在、不空、自我、清净，但这与外道讲的自我有着本质的区别，因为如来藏同样也是空性的，其中不存在不空的物质或精神，但如来藏的空性不是像虚空一样没有光明的成分，而是存在着光明的现象。因为光明的现象始终存在、长住不灭，所以也是常有的、存在的，故而也可以叫做自我。

这样理解起来，第三转*轮与第二转*轮，龙树菩萨与无着菩萨，自空中观与他空中观也就不但不矛盾，而且互为补充、相得益彰，显得更为圆满。

所谓大圆满，是指在心的本性中，圆满了一切轮回和涅盘。也即是说，心的本性，实际上就是如来藏。因为心的本性如来藏既是光明又是空性，所以修一刹那的如来藏，实际上就已经修了佛陀二转*轮与三转*轮所有经典的内容，可见二者是圆融一致、毫无分别的。

倘若一直去追究语言的差异，就永远无法真正体会到佛的密意，所以不要过度执着、局限于表面的语言文字。

(3)意义不受制于语种的差别

依义不依语还有另外一种意思：只要能表达内容，任何一个民族、任何一个时代的语言都可以采用，所以不需要特定的语言。

比如在传戒的时候，本来传出家比丘、比丘尼戒的仪轨，最早采用的是与梵文迥然不同的婆罗米(Brami)文字，后来又采用笈多(Gupta)文字，最后采用的是梵文仪轨，到了藏地和汉地之后，又译成藏文和汉文，虽然语言改变了，但只要仪轨能表达出原来的内容，也同样能得戒。

灌顶仪轨也是一样，从梵文变成藏文、汉文、英文，只要翻译正确，就没有问题，都可以得到灌顶，这就是“依义不依语”。

有些人会问，从藏语翻译成汉语的仪轨，究竟念藏语好还是汉语好呢？其实，如果翻译没有错，两种念法都是一样的。汉族人用汉语念诵，一方面念自己的母语比较流利；另一方面也懂得内容，可以方便观想、发愿等等，所以就不一定要念藏语，但咒语等特殊文字是不能翻译的，而伏藏品的文字还有一种特殊的加持，所以还是念藏文好一些，但如果能准确地翻译，那即使念汉文，也不是完全没有加持，所以也能够成就。

4、为何要依义不依语

佛经里面经常有一个比喻，当别人用手指头指示月亮的时候，如果不顺着手指的方向去看月亮，而是死盯着手指，就永远也看不到月亮。同样，语言是由我们的祖先创造的。创造语言的目的，是为了现实生活中方便沟通。但无论哪一种语言，都不可能准确地告诉我们物质的真实本性，所以中观应成派什么都不承认——既不承认有，也不承认无。

表面上看起来，这种观点似乎有问题。在普通人的概念当中，不是无就是有，不是有就是无，在有与无这个矛盾体之间，没有独立的第三者。但中观却认为，虽然按照普通世间人的观点来看，世界是真实存在的，但实际上却是空性的。再进一步说，尽管“无”的观点稍稍离空性近了一点，但也是分别念，还不是真正的中观。而其他的念头，就更是随着有和无的安立而延展出来的，所以中观应成派什么都不承认。

当年达摩祖师来中国传播禅宗即将回国之际，便让弟子们来讲说自己的证悟境界。每个弟子在讲了自己的境界之后，达摩祖师给他们的批语分别是：你得到了我的皮、肉……。其中有一个弟子在达摩祖师前面一声不吭地站了很久，之后扭头便走，达摩祖师反而夸赞他说：“你得到了我的骨髓！”

为什么达摩祖师的首座弟子在表达开悟境界的时候，什么也不说呢？就是因为我们的语言很有限，连世俗谛的东西都不能准确表达——正如海森堡所说，到了微观世界，我们的语言就像诗歌一样——诗歌语言的非确定性、模糊性和非实用性，确定了其描述能力的局限。

既然人类的语言对微观世界都言不及义，至于胜义、空性、光明等深奥境界，就更是无以言表了。表达空性的语言只能让我们知道，自己以前的观念都是错误的——以前我们认为自己是存在的，但经论中的语言告诉我们，这个概念有漏洞，不符合实情。即便如此，但中观也无法从正面肯定的角度去讲空性，讲心的本性，而只能从否定的角度去推翻，不但推翻了有和无，还推翻了亦有亦无、非有非无，在将我们原有的那些似是而非的执着全部推翻之后，最后剩下的境界就是空性。但世界的真相究竟是什么？语言无法直接表达，而只能指一个大概的方向——空性、光明。只有自己去修行、去体会、去证悟，当意识彻底停止以后，才能真正恍然大悟，所以，我们只能依义不依语。

5、密宗特殊的依义不依语

从表面上看，密法的双身像与忿怒本尊很难让人接受，但实际上这只是一种语言符号。就像甲骨文、丁头字一样，所以我们也应该“依义不依语”——不要去看佛像的表象，而要看它所表达的内涵合不合理。至于为什么佛陀要用这种特殊的表达方式，自有他的理由，因为针对特殊人群来说，这种外相非常契机。当然，针对另外一些人来说，这种表达方式就难以接受，不太符合他们的口味，所以佛陀要对不合口味的人保密，不让他们看到密宗的书籍、佛像、法器等等。

还有，密法的五肉五甘露，也是一种代表，代表凡夫心目中最肮脏的物品。之所以接受五肉五甘露，就是为了放下所有清净与不清净、好与不好、轮回与涅盘等执着。天天嘴巴上念叨“放下”、“放下”是没有用的，真正能够放下，就应该能接受五肉五甘露，这就是通过强制性的方法让我们放下。如果“依语不依义”，也即依表象不依实质，就不能接受五肉五甘露。

本来显宗学者也应该知道“四依法”的道理，而且显宗也处处讲放下，但很多显宗的初学者在见到密宗佛像，听到密宗行人要接受五肉五甘露的时候，所学的理论就派不上用场了。

“依义不依语”的真正意义，就是要我们消除语言的执着，达到不可言的境界。所以，学佛的人在任何一个问题上，都要“依义不依语”。

6、何时抵达依义不依语的真实境界

脱离语言以后，怎样去依义呢？首先要否定我们原有的粗大错误理念，然后就是修行。

修行打坐的过程中，在我们的第六意识还没有完全停止的时候，境界中也能看到一个光明的形象，我们往往会认为自己证悟空性了。其实那时所证悟的一切，就像水中的月影，而不是真正的月亮。凡夫证悟的，是空性光明的影子——只不过与光明如来藏有点相似而已。

所谓资粮道，就是对中观、光明只有一些文字上的了解，还没有任何切身体会的阶段；当对空性光明有一点体会、证悟的时候，就叫做加行道。《现观庄严论》当中讲过，在登地之前的加行道，还需要文字般若。证悟一地以后，文字般若就可以彻底抛弃，如同过河弃船一样。

为什么呢？因为加行道阶段的空性感觉还比较模糊，有些时候感觉到空性，有些时候连自己都怀疑——也许这不是空性光明吧——所以还离不开文字般若，需要参看关于实修与心的本性光明空性方面的引导文。在看这些典籍的时候，也能在自己的体会中，找到一些与书中所讲的空性光明相符的答案，而不像资粮道期间，仅仅是凭逻辑推理得出一个陌生的空性概念，这时已经能使自己的体会得到印证了。

加行道行人如何知道自己是否证悟了呢？有两种印证方法：最好的方法，是在上师面前印证，那个时候不允许用任何专用名词，诸如空性、光明等等的，因为那些都是书上讲的很笼统的概念，而是要用世俗的语言来描述自己的体会，然后由上师来判断你是否证悟了，不足的地方是什么等等。印证的另外一种方法，就是在大手印、大圆满、大中观的引导文上去寻找答案。如果引导文里面讲的境界，自己打坐的时候经常能感觉到，那就说明自己可能证悟了，所以加行道的时候还是需要文字。

在登地以后，因为已经切身体会到空性，这时无论有多少个成就者，有多少本佛经告诉你，心的本性不是这样，你也不会怀疑自己的境界，而只会认为，即便经书中有这样的记载，也可能是佛度化某些人的不了义说法，心的本性不可能是别的，这个我很清楚、很有把握，就像禅宗说的：“如人饮水，冷暖自知”。但即便如此，登地以后还是需要听经闻法，佛经里面讲得很清楚，三地菩萨都要很用功地听经闻法。

依义不依语的内容非常多，此处仅仅是将平时与我们的修行、念诵有密切关系的个别问题罗列出来进行了解释，其他问题可以通过自己的智慧去分析。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 四依法(三)

(三)依了义经，不依不了义经

前面讲过，思维的时候，首先要依义不依语；其次，要依了义经，不依不了义经，要去寻找佛法的真实含义。

在浩如烟海的佛法经论中，有很多内容存在着表面的前后矛盾与冲突。如何取舍辨别，怎样寻找佛的终极含义，就是十分重大的课题了。分清了义和不了义，对我们认识和理解佛经，以及今后的修行有很大帮助。

1、界定了义与不了义的标准

什么是了义经和不了义经呢？所谓了义，也即佛把终极真理全面、彻底、直接或清楚地表达出来的内容；而不了义，就是与之相反的，不符合终极真理的权巧说法，而且佛陀也会在其它的经典中自我否定的内容。

不了义需要具备三个特点：

(1)最关键的特点，佛经中叫做不符合道理。所谓道理，也即四种道理或逻辑。四种道理也可以归纳为两种道理：一个是世俗谛的道理，一个是胜义谛的道理。只要是不符合道理或真理的任何一个佛经，都叫做不了义经。

甲、不符合胜义谛道理

从胜义谛的角度来看，所有论述世俗谛的经典都是不了义的。譬如宣讲因果轮回的《百业经》、《贤愚经》等经典；宣讲世界、人生、业力、山河大地等等的小乘、大乘《阿毗达摩经》等等，都是不了义的，因为它们都不符合胜义谛的道理。

从胜义谛的角度来讲，因果、轮回、学佛、五道、十地、菩提心、出离心、度化众生、转*轮、断除烦恼、山河大地，甚至包括我们自己在内都不存在，都虚假不实、如幻如梦，是空性。

虽然我们的眼、耳、鼻、舌、身、意感受到这一切，但这就像得了胆病的病人会把所有白色的东西看成黄色一样，都是错误的感知。

乙、不符合世俗谛道理

现实生活中经常接触到的各种现象，大至宇宙万物，小至生命个体，都属于世俗谛。世俗谛的道理，也即一切事物的客观自然规律。

虽然从胜义谛的角度而言，世俗规律都不存在，但从世俗谛角度去观察，世俗万法仍然有自己的道理，譬如善有善报、恶有恶报等等。

举个例子：种瓜得瓜，种豆得豆是世人皆知的真理，如果佛经中说种瓜不会得瓜，而会得豆。就不符合世俗谛的自然规律了，故属于不了义经。

如果只是不符合胜义谛，就判定为不了义，则所有宣讲世俗谛的经典都可以推断为不了义，这是不合理的，所以，宣讲世俗谛的经典，就应该用世俗谛的道理来判别。凡是不符合道理的佛经内容，都叫做不了义，凡是不了义的佛经，最终都会被否定，因此，用现代人的话来说，佛教应该算是非常科学的教派。

(2)必要或目的

既然不符合道理的，佛为什么还要这样说呢？这是为了诱导众生，让他们渐渐地靠近真理，是一种临时性的、有目的的善巧说法。就像佛虽然知道万事万物都是空性，一切都不存在，但因为众生没有那么高的境界，为了顺应我们的根基，佛才暂时说一切都存在一样。其目的是：如果说有轮回、有因果，众生、痛苦、幸福等等都存在，大家就知道世上既有痛苦，也有幸福，就会为解脱痛苦、获得幸福而奋斗。

(3)用意或着眼点。

什么叫着眼点？譬如说，佛在有些经典里说这个世界是存在的，有些经典里又说不存在。那么，说存在的着眼点是什么呢？在现实生活中，我们的眼耳鼻舌身可以感知因果轮回的存在。因此，佛讲不了义经的时候，并非无根无据。从世俗谛的角度来看，因果轮回是存在的，但这只是相对的存在而不是绝对的存在。这就是佛说因果轮回存在的着眼点。

凡是不了义的经，都要具备这三个特点。

所谓“了义经”，必须具备以下三个特点：第一符合道理；第二没有其他目的；第三没有其他着眼点。

了义经也有两种：一种是符合胜义谛终极道理的经典，比如《金刚经》、《心经》、《般若十万颂》等宣讲般若空性的经典。另外一种，是符合世俗谛道理的经典，诸如讲因果、轮回以及天文、地理、医学等自然规律的经典。尤其值得一提的是，佛所描述的微观世界，与现在最顶级的量子物理所发现的真相不仅一致，而且更深入、更细微。

但因为了义和不了义是相对的，所以一部经典有可能同时既是了义的，也是不了义的——从世俗谛的角度看，是了义经；但从胜义谛的角度看，又是不了义经，它只经得起世俗道理的检验，如果以胜义谛的观察方式去剖析，就只能全盘否定了。

佛陀在经典中还授记，辨别了义和不了义的权威，是无着菩萨(其实除了无着菩萨以外，龙树菩萨等尊者也懂得区分二者之差别。哪怕是凡夫，如果懂得了判断标准，即使没有佛的授记，也可以辨别了义与不了义。)后来无着菩萨在论着中指出：第一转*轮的经典，讲的是不了义的法；第二转*轮的经典虽然讲了空性，但不是彻底、终极的了义经典(无垢光尊者也认为，因为二转*轮只讲了空性，从这个角度来说，二转*轮是准确的，但因为二转*轮缺少了如来藏光明的内容，所以是暂时的了义或半了义。)；第三转*轮才是真正了义的经。

《解深密经》是释迦牟尼佛自己解释自己密意的经典，其中也提到，真正了义的经，是第三转*轮的经典。整个《大藏经》中，没有一部经说第三转*轮是不了义的。无着菩萨区分了义与不了义的理论依据，也是这些佛经。

佛经里面有一句话很着名："凡是讲空性的经典，无论在第二转*轮当中，还是第三转*轮当中，都是了义经；凡是讲人、自我、众生等等(等等里面包含了因果、山河大地等等)的经典，都叫做不了义经。"

2、宣说不了义法的因由

那么宣说不了义法与妄语有何差别呢？

佛经对此回答道：妄语是把没有的东西说成是有，或者把有的东西说成是没有。是为了达到自己的目的而欺骗人的手段，所以把它归纳为十不善业之一。

而宣说不了义法，却是为了引导众生不得已而为之的。

比如说，本来在佛的境界中，没有胜义和世俗的分界，都是空性光明，但我们的境界与佛的境界还有万里之遥，我们仅能感知到现实生活的各种现象，又怎么能理解佛的境界呢？如果不分胜义、世俗，一句话就把什么都否定，那就跟外道的断见如出一辙了。世人也会认为：一切万法明摆着是存在的，怎么会不存在？既然你说学佛、解脱都不存在，那大家又何必学佛呢？所以佛陀一开始只能分开二谛，暂时保留世俗谛。之后一步一步地逐渐引导，否则无法利益众生。但为了让我们知道什么是万事万物的本质，所以佛陀在很多佛经中，都要求我们不要依靠不了义经典，要依靠了义经典。

佛法认为，世俗谛中的确没有终极的绝对真理，任何真理都是暂时、相对的。但在暂时的规律当中，也有真假之分，故有正世俗谛和倒世俗谛之分。世俗谛中符合自然规律的，叫做正世俗谛；不符合自然规律的，叫做倒世俗谛。

比如有些佛经中说，地狱在印度金刚座(菩提伽耶)下面某个深度的地方，但佛在另外的经典中，又否定了这一说法。因为这种说法不仅不符合胜义谛的道理，连世俗谛的道理也不符合，地球的内部构造是什么样子，大家都知道，所以佛自己也认同这是不了义的说法。

为什么会有这样的说法呢？这些矛盾，可以用梦境来解释。梦中的世界本来是不存在位置的，若一定要确定它的位置的话，那就在做梦者睡眠所在的地方。

再举一个例子：如果两个人在同一个房间死亡，其中一个人在中阴身成佛了，而另一个人却堕入了地狱。那他们所谓的地狱与佛刹在哪里呢？就在同一个房间。因为房间、地狱和佛刹都是当下的心的幻觉。房间的现象，是两个人共同的业力，而佛刹与地狱的现象，就是两个人内心的转变所显现的。从未亡人的角度来看，在两人感觉到佛刹与地狱的当下，房子还是原来的房子。

因为众生的根基、业力不一样，故而其业感也不一样。尽管对现在的人来说，地狱不可能位于菩提伽耶下方，但当时的大多数人却真的这样认为。而且因为业力感召，在有些人的境界中，真的会显现地狱就在菩提伽耶下方的现象，所以佛会那样说，以避免世人不必要的争执与反驳，不了义经就是这样诞生的。

对学佛学到一定程度，虽然没有证悟，但佛教理论掌握得比较好的人，尤其是学过并接受一切法都是心创造的人来说，这些道理比较能够理解；但对初入道的人来说，稍微深奥一点的道理就难以理解了。

无论如何，佛教永远不会与真正的科学或世间的真理相冲突，真正存在的、符合真理的科学论断，佛法都会认同，但因为科学也有成熟与不成熟之分，所以即使佛经内容暂时不符合某些科学结论，也不一定不符合更先进的科学结论，我们不能因为佛教理论与当时的科学不一致，就不辨青红皂白地一棍子打死。

虽然了义与不了义都是佛说的，但因为不了义的内容，是佛为了某些必要而暂时宣说的并不彻底的说法，所以我们不能生搬硬套，在不恰当的时机和场合，引用或参照不恰当的佛经。

如果不知道这些标准，我们思考的时候就会生起各种疑惑：佛经中是这样讲的，但实际上又不是这样。为什么会这样呢？是不是佛陀错了呀？或者是佛不负责任随便说的？或者是我们现在看到的东西错了？那样就会摇摆不定，从而影响学佛的信心。

再比如说，佛在《大乘阿毗达摩》(小乘阿毗达摩，也就是《俱舍论》的原始资料。究竟是佛说的还是阿罗汉讲的，各个宗派之间还有一些争论，所以此处暂且不论)中所讲的宇宙世界，与《时轮金刚》所讲的宇宙世界的形成、构造、形态有着很大的出入。仅仅在显宗的经典当中，佛就讲了这个世界的多种不同的形状。仅仅我们所了知的，就有将近十种。另外，关于日食、月食的描述，佛经中至少也有好几种不同的说法。

为什么佛说的世界会不一致呢？一千多年前的显宗学者就思考过这个问题，并且也得出了答案——第一个理由：佛陀认为，从胜义谛的角度来说，无论那种宇宙(圆形、球状、日心说、地心说)都是不存在的。从世俗谛的角度来说，因为众生的业力，或者说因为众生的内心发生了重大

变化，致使世界也随之而改变，不同的众生，会感受到不同的世界。

还有一个理由是，我们往往认为，世界只能有一个形状，只要确定是一个样子，就绝不可能是其他的样子，佛陀为了打破我们的这种执着，所以才宣说了不同的世界观。

3、世俗与胜义的终极答案

(1)世俗谛终极答案

世俗谛终极答案，也即完全符合世俗真理的答案。比如，佛教关于宇宙的世俗谛最终答案，是在《时轮金刚》里面。看过《时轮金刚》的人都清楚，《时轮金刚》中的数据演算非常简单，一个人只需两三天，就能在一个简单的写字板上，算出一年十二个月的藏历。尤其令人吃惊的是，如此计算而得出的日食、月食的时间，与现代天文学计算出的结果只相差一两分钟。

虽然某些工具书中说，藏历是文成公主进藏的时候带去的，后来受到宗教的影响，故将吉利的日子增加一天，不吉利的日子减少一天等等。但实情并非如此，稍有天文学常识的人都知道，月球围绕地球运转的轨道有近地点和远地点之分，当月球走到近地点的时候，速度要快一些；走到远地点的时候，速度要慢一些，所以有些时候会多一天，有些时候就少一天。《时轮金刚》中的历算方式，是非常科学的。

(2)胜义谛终极答案

佛在很多佛经中提到，唯有第三转*轮是了义的，因为只有在第三转*轮中，佛陀才将诸法的真实本性——光明与空性大白于天下。

尽管如此，但第三转*轮还没有讲到中阴身的现象、八地菩萨的现象以及相应的修法，显宗也没有一部将空性和光明结合起来宣讲的经论，其修法也只涉及到空性层面，而没有光明层面的修法。

密法与显宗经典相比，却有着质的飞跃——将第二转*轮的空性和第三转*轮的光明结合起来，并提供了涵盖中阴身、空性与光明等各个方面的，面面俱到且简便易行的修法，所以，密法是整个佛法中真正的了义经。

但密法里面也有讲世俗谛的部分，比如清净的现象，不清净的因果轮回等等，后者是与显宗不了义经共同的观点，所以也是不了义的。

4、依了义不依不了义经的结果

认识到世俗万法的虚幻不实，不单对我们的修行，也对我们的现实生活有很大帮助——如果我们认为金钱、名利是实实在在的东西，就会过度地执着，并渴望拥有，在追求的过程中，就会遇到接二连三的痛苦。直到临终，也一无所获，而不得不带着对人世的强烈不满愤愤离去。

本来绝大多数的东方人都很单纯、朴素，非常讲究伦理道德，罗素在他的书就承认过这一点。但由于西方文化的影响，很多人就变成拜金主义者了——只要能挣到钱，就不择手段、不计后果。

在如今的世间人看来，佛教所讲的放下、看破红尘、四大皆空等等，都成了带有讽刺、挖苦意味的词汇。可见我们的价值观已经被污染到何等不可救药的地步了！

钱真正能带来幸福吗？答案是否定的！

半个世纪以来，许多科学家研究过金钱与幸福的关系，但种种数据告诉我们，金钱带来幸福的观念是错误的！

本来我们的本意，是想得到幸福，结果却适得其反，不但没有给我们带来幸福，还引来了无数的痛苦，不仅是现世的痛苦，还包括造业以后引发的来世恶报。

执着是所有烦恼的根源。对某种事物的执着越强烈，它带给我们的痛苦也越强烈；越是让我们感到无所谓的东西，对我们的影响也越可以忽略不计。

以上讲的，是实执给个人生活带来的恶果。从地球、从整个人类的生活环境而言，实有的执着也会造成无穷的后患。试想一下，如果每个人都希望拥有成片的洋房别墅、成列的豪华轿车、大笔的银行存款。那再过五十年，随着人口的暴增，地球将如何承载人类无限膨胀、几近爆炸的欲望？！

佛陀正是洞察到上述种种过患，所以告诉我们，不要过度执着，继而追求不止。其中的执着是因，追求是果，所以要先解决执着这个因。

当然，除了解脱意念特别强烈的人以外，欲界凡夫很难彻底放下身外之物，像米拉日巴尊者那样生活，但适当地放下执着，过得单纯、朴素一点，在“少欲知足”的基础上，尽力培养出离心和慈悲心，为众生的幸福能做多少就做多少！应该是没有太大难度的。《佛教徒的生活模式》(见《慧灯之光(五)》)中已经讲过，作为一名佛教徒该如何生活。这种生活模式既符合佛的意思，又符合现代理念。如果不遵循这一原则，就不但会烦恼重重，还会浪费此生的生命。

本来我们就有极具说服力的中观道理，足以证明世间的物质享受根本不存在。

比如说，假如我们在梦中做错事，或死了亲人，也会感到痛苦万分，但突然间醒过来以后，痛苦也会自然消失，并一下子欢喜异常。因为我们知道梦是假的，所以不会痛苦。其实，我们今天的现实生活就是一场大梦。

什么时候能够醒来?

假如不修行，就永远醒不过来；若能依照佛的引导往前走，也许很快就能醒来。

修行是活生生的东西，就像吃饭能填饱肚子一样真实。并不是神神秘秘，见不到、摸不着的，但如果不修行，就永远感受不到佛所说的境界!

夏虫不可以语冰。正常人可以看见物质的颜色，而色盲却看不见，但色盲看不见，并不等于在正常人的眼里物质颜色不存在。修行人可以感觉到外相是假的，跟晚上做梦完全一样，但我们却感觉不到，因为我们没有修行。修或不修，主动权掌握在我们自己手中。何去何从，也由我们自己选择!

最终了义的境界，是空性和光明。值得我们花一生的精力去追求的，也是空性和光明的境界。

光明空性在哪里？在我们自己的心里——只要我们往里去寻找、追求，就能证悟空性光明的心的本性!

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 四依法(四)

(四)依智不依识

1、何谓识与智

(1)所谓“识”，就是我们的八识，它是有漏的、无常的、有错觉的、不可靠的。八识的总体是阿赖耶识，阿赖耶识又可分为眼、耳、鼻、舌、身等八识。八识当中的任何一种，都离不开阿赖耶识；但八识分开以后，又与八识中的阿赖耶识并非一体。譬如说，除了眼识以外，还有一个阿赖耶识；除了耳识以外，也存在一个阿赖耶识等等。

论典中有个比喻正好说明了这种关系：一块黄金分成八块之后，其中一块保持原状，什么也没有做，而其余七块分别做成了形态各异的手镯、耳环等等。则虽然放在一边的那块黄金什么也没做，但实际上所有的首饰都离不开那块黄金，因为本来它们都是一体的。这就像阿赖耶识和八识之间的关系，虽然表现不同，但实质却别无二致。

(2)所谓“智慧”，可以分为两种，一种是人人皆有的明空双运如来藏；另一种是指大乘菩萨证悟空性的智慧。简单地说，就是登地菩萨在入坐修空性的时候证悟的境界。

2、识和智的区分方式的

识和智的区分方式有两种：一种是理论派的方法；另一种是窍诀派，也称实修派的方法。

大圆满也要分理论与窍诀。理论方面的道理讲得很广，如在《七宝藏》等论着中讲了很多分别方法，但具体修行的时候会感觉不够清楚。

窍诀派没有讲太多教证理证，其内容都是从理论与实践中提炼出的精髓，然后用鲜活而言简意赅的方式表达出来。

理论派认为：首先，智慧是常住不灭的，识是无常的，二者之间有常和无常的差别；其次，智慧是不造业的，识是造业的，故有造业和不造业的差别；另外，智慧是没有被污染过的、是光明的，识是被污染过的，是不光明的等等，有很多类似的差别。

窍诀派的具体方法，也即大圆满、大手印所讲的内容。其实，区分“智”与“识”，也是大圆满具体修法所涉及到的难题——很多人在修行不到位的时候，却误以为自己证悟了。究其原因，就是辨别不清 “智”与“识”的属性。

无垢光尊者着有一本书，专门详细地辨析了八识之间的差别以及智慧和心识的差别等等，因为其中涉及到大圆满的具体修法，所以此处暂时不细讲。笼统地说，所有思维、思考的念头，都叫分别念或“识”。不但没有分别念，而且证悟了空性，能够体悟到空性的妙用，就是智慧。当然，只有通过修行，在证悟以后，才能知道什么叫做智慧。

当我们的心完全静下来，没有任何念头的时候，有两种可能，一种是阿赖耶识；另外一种就是证悟空性的智慧。

虽然心完全静下来了、放松了，处于非常清净、宁静、平静的状态，没有任何杂念，没有思考问题，也没有观想，但也没有空性的感受。即使这种状态能够保持五分钟、十分钟、半个小时……也只能叫做识——阿赖耶识。这种修法，叫做寂止。

3、区分“识”与“智”的要点

对修行人来说，区分“识”与“智”，是决定修行成败的关键所在，故而非常重要。如果闻思的时候有些观点或说法不是很理解，影响不一定很大；但假如修行的时候，这个问题还分不清楚，就永远无法修空性。

在没有证悟之前，心平静下来之后的感受大致可以归纳为三种：第一种是无念，即心里非常清净，不起任何念头；第二种是禅乐，即心完全静下来，什么也不追求，什么也不思维，完全放松之后，就会有很快乐的感觉。很多外道修行人就是为了追求这种感觉而去修禅定，甚至一些佛教徒也会贪着这种感受，以致影响其禅定境界；第三种是这种状态持续比较久之后，会出现一些微小的神通。但无论如何，上述三种感受都跟解脱没有关系。

色界和无色界的众生天生就有这样的禅定，但他们却不会得到解脱。

各种各样的杂念，都叫分别念。在一般的情况下，心完全静下来的时候，有两种状态：一个是阿赖耶识；另外一个是证悟空性的智慧。虽然证悟者的境界不一定是很标准的智慧，但我们可以把它归纳为智慧，但它的本质还是识不是智。登地之前的所有修法，其本质都是识而不是智，但此时证悟者已能感受到空性的影像，与空性比较接近，就像湖水里的月影，显而无自性。

真正标准的绝对智慧，只有佛陀具备，十地菩萨都没有，凡夫就更谈不上了。

不要说佛的智慧，连十地菩萨的境界到底怎样，也没有任何语言可以直接表达，而仅能从否定的角度来指示——既不是“有”，也不是“无”，不仅否定了有、无二边，也将有无二边延展出来的四边、八边、三十二边一并破除。真正的空性，只有到证悟的时候才能体悟。

当切切实实地感受到心的本性是空性，才算是有了一点空性的认知，如果达到这个标准，就已经是比较不错的境界了，我们可以说这就是智。如果没有这种悟性，则其他任何感受都是没有用的。对寻求解脱的人来说，窍诀派区分智和识的方法很重要。如果永远都用理论来解释——智就是常，识就是无常，就不会有实质性的概念。

“智”可以分三个阶段：一是从加行道到一地之间的凡夫之智(资粮道基本上没有智)；二是一地菩萨到十地菩萨之间的智；三是佛陀之智。

第一个阶段，是从初步证悟空性到登地之间的智慧。无论是修中观、禅宗、大圆满还是大手印，未登地之前都属于此类智慧。

第二个阶段，是菩萨入定证悟空性的智慧。这种智慧是无常的，因为倘若不是无常，就永远处于没有任何运动的状态当中，那样就不能有任何发展，也无法断除烦恼。尽管其中还有识的成分，识还没有完全消失。但在一地菩萨的境界中，却感觉不到无常与识的存在，因为这种无常非常细微。只有更高层境界的菩萨，才能看出下层菩萨的境界中还有识的成分。

佛经中有个比喻说得很好：从很远的地方看大海，大海是静止不动的，但走到大海的旁边，才发现大海的波澜壮阔、汹涌澎湃。这就像一地菩萨的境界，自己看起来非常稳定，但在上地菩萨看来，却是动摇不定的。

没有冶炼加工之前的铁、金等矿石，可以象征凡夫迷乱的心；经过适当加工，石头里的金、铜等物质被分离出来，但其中还夹杂着其他矿物质的成分，可以比喻成一地到十地菩萨的智慧；当最终全部加工完毕，陶冶出百分之百的纯正金属(当然，现实中没有绝对纯正的金属，此处仅是比喻而已)的时候，就是佛的智慧。佛的智慧是恒常、永恒的。

对菩萨来说，苦集灭道四谛当中的灭和道是可以分开的：灭是如来藏，道是证悟如来藏的智慧；灭谛是常，道谛是无常。一地到十地菩萨通过长时间的修行，无常的识的成分慢慢减少，智慧部分慢慢增上，成佛的时候，道谛与灭谛完全一致，没有分别。

从佛的智慧来看，究竟的境界中只有灭谛而没有道谛，道谛是无常的，灭谛是恒常的，这是大乘共同的观点。

而密法则是从母光明和子光明的角度来宣说的。母光明是指原有的智慧，即如来藏，她永远都是存在的。在第三转*轮的经典及密续中，也称之为心的本性、自然智慧、自然本智、灭定等等。修行人(包括凡夫和菩萨)的证悟境界，叫做子光明。在凡夫地和菩萨位的时候，母子光明还有分别。成佛的时候，母子光明完全相融，无二无别、一味一体。

如来藏始终存在，不会有任何动摇。无论是地狱众生还是十地菩萨，其心的本性都是光明的。积福不会增长，造业也不会减少，没有增减、生灭的变化，永远恒定如一。

同时，如来藏自然本智又是一切的基础——在自然本智的基础上产生了阿赖耶识，然后产生了意识，从而衍生出万事万物、六道轮回。如来藏就像永远存在的一条直线，无始以来的无明客尘障垢，致使众生一直处于迷惑之中，这犹如直线上冒出的一个分叉，也如同未经加工的矿石。修行的过程，也是认识心性的过程，相当于矿石的冶炼加工过程，加工到加行道以后，开始慢慢转换为智慧；最后成佛的时候，智慧完全融入如来藏，与心的本性融入一体，密法称之为母子光明的双运。

初期的证悟还不是真正的智慧，只是相似的智慧，与智比较接近，实际上还属于识的范畴，与自然光明还有一定的距离(即使是十地菩萨的子光明，也与母光明有一些细微的差别，凡夫就更不用说了)，所以还需要很长的时间去修行。通过修行慢慢靠近自然本智，到了佛地，母子才能完全融入、毫无差别。

4、误区——认“识”为“智”

由于没有真正的成就者，或具有正规窍诀、修行经验的大德引导，有些修行人的境界往往会处于阿赖耶识的状态。

这种状态的一个好处，就是可以调整情绪，对身心健康有很大帮助。当工作压力太大、不开心、有情绪的时候，如果进入这种状态，就可以放松。

很多人喜欢打禅七，打禅仅五、六天，就会有一种说不出来的感受。因为平时我们心里会接连不断地闪现出各种各样的念头，旧的念头消失，又产生新的念头，包括做梦的时候，都会有各种念头此起彼伏，所以无法感受比较深层次的感觉。打禅的时候从早到晚心里万念俱泯，什么也没想，当心慢慢平静下来以后，虽然没有证悟空性，没有证悟的智慧，但会有一些感受。

有些修行人会将自己打坐中的无念感受误认为是证悟空性，但这种所谓的“证悟”不会从根本上解决我们的烦恼，而只能让我们在禅定中没有任何明显的烦恼。从禅定中出来以后，尽管也能在日常生活中起到一些作用——能够改变、调整自己的脾气和性格，但从根本上看，是不解决问题的。这类境界都叫识而不叫智。另外，如果修法前没有生起出离心、菩提心，修完以后也没有回向，则即使在修禅定，其实质也只能是识而不是智。

介绍四无量心的修法时讲过，在修四无量心的过程中，如果思维很久以致心生疲倦时，可以停顿下来稍作休息，这叫做四无量心的禅定。其实，修任何法都是这样，在修法疲倦时立即中断观修，什么也不想，都属于禅定的修法，但这些都是识还不是智，不是我们修行的最终目标。即便如此，这种修法还是需要，因为如果不修禅定，就永远不会产生证悟空性的智慧。只有当我们的心完全平静下来的时候，智慧才会出现。

5、依智不依识的意义

所有的修行，都是为了证悟空性、断除烦恼。证悟空性以后，对现实生活的贪着心会日益递减，最终达到断除烦恼的目标。

前面也提到过，梦中的痛苦和幸福感等等，是与现实生活的真实度不相上下的。但梦醒以后，就能知道梦里的一切都是假的，梦里经历过的痛苦、快乐也会当即消失。

当年阿底峡尊者进藏的时候，曾担心藏地没有魔术师，讲空性的时候无法找到形象贴切的比喻。他身边的弟子说，没关系，您可以用梦来说明。梦能给我们带来很有说服力的启发。我们要修空性的原因就在于此。

通过梦境就能看出，所有的痛苦都是因执着而来的。而执着的来源，是因为我们把执着的对境都当成真的。若能接受并证达万法空性，从骨子里视一切万法如梦中所见，对其毫不在乎，才是真正的“放下”。

那种因为家里杂务太多而心烦，故而削发出家的做法并不是放下，而只能叫做回避。在无法用智慧去面对烦恼的时候，虽然也可以选择回避，但这不是最理想的方法。

大多数人在证悟空性以后，还不能控制烦恼。即使打坐的时候感觉非常好，但出座以后还是会有贪嗔痴，甚至证悟境界都有可能消失无踪而难以寻觅。就像在生起真实无伪的菩提心之后，还会产生自私心一样。修行是一个漫长的过程，只有随着修行境界的逐步提升，烦恼才会日益递减，执着才能逐渐放下。

放下以后，就不再有烦恼；没有烦恼，也就没有痛苦。这样继续串习，就叫做修行，最后就能成就佛果。

6、依智不依识的具体修行次第

修行可分为三个阶段：第一个阶段需要思维或念头。比如修加行的时候要思维人生难得、死亡无常、菩提心、出离心、观修曼荼罗等等，这些都是念头；第二个阶段不能有思维或念头，这就是禅定的阶段。当内外加行修完以后，需要一定的时间修禅定；第三个阶段是修智慧或空性。修行的过程，就是从加行开始，加行修完以后修禅定，禅定修完以后再修空性。

很多人刚开始修行打坐，就试图超越前面的阶段，直接修禅定。对六祖慧能那样根机很成熟的人来说，这种做法有用；但对我们普通人来说，这样修有两种结果：一、最理想的，是得到一些世间禅定而无法提升，因为证悟空性的条件不具备，所以无法进入第三个阶段，很多人也会为此而退失；二、如果修得不好，就更是一无所成。所以，没有基础的修行注定会失败，不会得到任何跟解脱有关的东西。

依智不依识，是修行后期的做法；在修行前期，则要用念头对付念头，要以毒攻毒——通过修出离心、菩提心等方法积累资粮，当资粮积累到一定程度的时候，才会开悟。我们不要把证悟当成很神秘的东西，尽管是否开悟其他人很难知道，但自己却很容易衡量——当心静下来的时候，如果能非常清楚地感觉到心的本性是空性，就可以说是证悟了；如果没有任何空性体证，就谈不上证悟。

只有加行等基础修法过关以后，才可以走到证悟的境地，才能真正做到依智不依识，在此之前

是无能为力的。修加行最关键的，是要在质量上下功夫。在没有达到标准之前就试图往下修，是没有太大作用和意义的。在以前的藏地，一生修十几二十遍加行的大有人在。加行修得越好，对证悟越有帮助。在证悟以后，就不需要依止念头了。当然，证悟以后还会有细微的念头与执着，直到成佛，念头才会彻底消失。

7、为什么要依智不依识

如果根本不依止智慧或没有智慧，则我们的如来藏不能起任何作用。而八识中的任何一个识，都不是这里所说的智慧，故而无法依止。如果修行的最后还是依识，修的都是念头，则哪怕念头修得再好，也只能对解脱起到辅助性的作用，没有证悟的修行，其结果必定是失败。所以，在修行的最后阶段就要依智不能依识——要远离念头修智慧。

为什么不能依止念头呢？尽管从世俗谛的角度来观察，也有好的念头，譬如正知正见等等，但从智慧、从佛的境界来讲，所有的念头都是错误的观点。如果不放下这些错误的观念，就只能得到一些人天福报，而不能得到解脱成就。

每个众生心里都有如来藏，只不过被外面的一层厚厚的意识与烦恼的外衣包裹住了。如何去掉这层外衣，展现出内在的如来藏呢？刚开始修行的时候，要先修出离心、菩提心。当出离心和菩提心达到标准后，就修金刚萨埵等剩下的几个加行修法，之后还有一个修禅定的阶段。虽然出离心、菩提心及禅定等都是识而不是智，但在修行初期只有这样修，才能逐步达到佛的要求，所以修加行非常重要——依靠念头断除念头，当念头消失后，智慧就有可能显现出来了。

8、结尾

大乘菩萨的使命，是度化无边无际的众生，这绝非一朝一夕之功，所以，大乘行人要有持之以恒的胆识与勇气的，要有长远的计划与目标，在制定计划以后，就要往目标的方向努力。而不能目光短浅，做出一些短视的行为和判决，仅仅以眼前的一点利益为满足，只要没有利益，就立即失望甚至放弃，这种人永远不适合修大乘佛法。

如果认为，“我今年发了菩提心，明年就应该成佛；我今天发了菩提心，明天所有的自私心都应该无影无踪，否则我就不发菩提心”。这种人永远做不出伟大的事情，所以，大乘修行人都要具有远见。

其实因果也是这样，虽然因果不爽，但有些果报却并不一定会现世现报。比如说，在自己生病或遇到不顺利的事情时，虽然请人念经或做其他善事，会有不可思议的效果，但果报也许不会很快显现。如果行善之后几天没有看到效果，就认为念经没有用或仪轨有问题等等，就是典型的鼠目寸光。

修行是心灵的训练，人的心是可以训练的。原来是一个非常自私的人，通过修行的训练与串习，就完全可以变成没有自私心，一切都为众生着想的人，而这一切要靠自己长期的努力。不努力谁也不会平白无故地变成这样的人。

虽然密法有即生成佛的实例，我们也都希望自己能即生成佛，但我们这样的人即生成佛的可能性很小。不过也没有关系，只要信念坚定，就一定能达到目标，这就是佛教里讲的引发力。心本来就有很大的力量，心理学也这么认为。勇气是非常重要的，没有勇气的人只会一事无成，又岂敢妄称成佛度众呢？大家要好好想想，自己要成为什么样的人，如果想成为大乘修行人，就要有长远的计划！

《四依法》终

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 菩萨戒浅释(一)

一、总义

(一)学受菩萨戒的重要性

在贪心炽盛、私念猖獗的这个世界，人人都为自己打算，甚至亲戚朋友、兄弟姐妹之间，也是尔虞我诈、互相算计——错误的价值观已经把所有的人情、品德、信仰等弃若敝履，而把金钱奉若神灵了。在这样的环境下，能放弃自私去奉献，如理如法地受持菩萨戒是非常难的。

正因为如此，所以佛经中会说，在其他佛刹中多世累劫积累资粮的功德，也没有在娑婆世界里受持戒律的功德大。因为像极乐世界那样的佛刹，众生的烦恼十分微弱，面对的诱惑也少之又少，在这样清净的佛刹里持戒，就不是很困难，但在娑婆世界这样的环境中就大不相同了。虽然只受一两条居士戒，比如不杀生、不妄语、不饮酒等等还问题不大，绝大多数人也能做到，在持戒的过程中，也不会遇到很大的困难或太大的冲突，但菩提心、菩萨戒的出发点，是放弃自私去奉献，这就非常难了。

但人生是很短暂的，在这短暂的时间里，如果只是以物质享受方面的幸福为目标，丝毫不考虑他众与来世，那就跟畜生没有差别。为了名利而付出一生所有的代价，其收获却微乎其微，这是多么愚蠢与悲惨的结局啊！

事实就是如此，世间人认为有意义的事情，在佛菩萨看来，简直不值一提。就像从大人的角度去看幼儿的游戏，会觉得天真幼稚、毫无意义一样。不要说佛菩萨，就是修行层次比我们稍高一点的人，也不会把我们孜孜追求的东西看得多么了不起。

思想层次不同，看问题的视角也大不一样。从解脱或修行的角度来说，我们目前尚处于最低层，所以对问题的认识也是错误而片面的。随着境界的逐步提升，看问题的清醒程度也会相应提高，最后只有佛菩萨才是最正确的——他们认为有意义的，才是真正有意义的；他们认为没有意义的，就不值得去下功夫。

虽然凡夫还不能完全按照菩提心的要求去做，但谁也看得出它是非常伟大，值得花费精力而为之奋斗的。《入行论》云："佛于多劫深思维，见此觉心最饶益，无量众生依于此，顺利能获最胜乐。"三世诸佛反复研究以后，发现菩提心对众生最有利。我们跟着佛的教导去修，就绝不会有任何错误。

发起菩提心、受持菩萨戒，是人生最重大的事情。佛经中也讲过，只要有菩提心或菩萨戒，修行或解脱道路上最大的问题就已经解决了。所以，我们一定要发菩提心、受菩萨戒。

当然，在家人不可能完全脱离世间生活，适当地发展自己的事业和工作是需要的，但我们一定要清楚，世俗享受不是我们的生存目标。我们的追求目标，是菩提心——成佛并利益众生。成佛实际上是一种方法，就像计算机升级以后，可以更好地工作一样，成佛的目的，也是为了更好地利益众生。假如没有菩提心，建立在菩提心基础上的所有事情——包括成佛在内——都无法成功。

当我们离开这个世界的时候，如果还是没有菩提心、菩萨戒，这一生就白活了，来之不易的人身也就空耗了，那是非常可惜的！

大家有没有想过，如果在修行体会方面始终是一片空白，大乘种性成熟的标志一直没有生起，而我们很多人的人生的五分之三或四都已经过了，剩下来的五分之二或一也会很快飞驰而去。

在释迦佛圆寂的时候，在场的阿罗汉因为了知轮回的真相，所以都没有哭。只有阿难因为没有证悟阿罗汉果位，所以悲痛欲绝、号啕大哭。释迦牟尼佛告诉阿难：我很早以前就给你们说过，所有我们认为最珍贵、最心爱的，都终将失去。

这句话提醒我们——圆满的人生、修行的机会，也即佛陀说的最珍贵、最美丽的东西，都是会失去的。

尽管我们的物质生活不一定都很完美，但从修行的角度来说，能值遇大乘佛法，有修菩提心的机会，就是非常完美的生命。但这个完美的生命也会失去，所以我们一定要珍惜，要重视菩提心。

现在很多人在怎样挣钱、工作、发展事业方面，都有一整套的打算，但怎样提升自己的慈悲心和智慧，却茫然无措。

要知道，去庙里拜佛、烧香，并不是真正的学佛，而只是供佛。如果动机纯正、发心清净，则像某些宗教那样拿钱去帮助穷人、照顾病人、救济灾民，也只是佛教中的一部分，而不是全部。佛教最重要的内容，是自利利他。除了修证以外，金钱、名利、地位都不能彻底地自利利他，所以，凡是佛教徒，都要重视修行。受持菩萨戒，也是修行的一部分。

佛经讲过，没有戒律，就不会有禅定；没有禅定，就不会有无我的智慧；没有无我的智慧，就不能断除烦恼。戒、定、慧之间，有着密切的因果关系，其中缺少了一个因，就不会有后面的果，所以受菩萨戒很重要。

很多居士喜欢供护法、修本尊，几乎没有一个人不问：我的本尊是哪个？但我认为，修本尊现在还不是很重要，如果没有出离心和菩提心，即使修本尊，本尊也不会理我们，修了也是白修，没有什么意思。

修护法也是一样，在没有出离心、菩提心的前提下修世间护法，或许可以得到一些临时、短暂的帮助。比如事业顺利、生意兴隆等等，但世间护法却无法让我们得解脱。至于出世间的护法，如果没有出离心和菩提心，就根本没有办法修。因为没有出离心和菩提心，所修所做的一切都是世间法，出世间的护法不喜欢我们修世间法，所以不会帮助我们。

只有当出离心和菩提心修好以后，想修什么法都很容易，而且都会成为解脱之因。

但如果受了菩萨戒，却对菩萨戒的学处一无所知，就有可能今天受戒明天犯戒，所以，了解菩萨戒的大概内容，也是很重要的！

(二)传戒者的要求

传戒的善知识需要具备三个条件。首先，就像传授别解脱戒的人必须具备其所传授的戒体一样，传授菩萨戒者也一定要有菩萨戒；第二，通达大乘佛法；第三，传戒过程中，能听懂传授菩萨戒仪轨中相关问答的词句内容，能如实表达仪轨的词义。这是传戒者的基本要求。第一次受戒时，应该在具有上述条件的善知识面前受。

但也不是只要有愿菩提心，就可以在其座前受菩萨戒。不行六度，对度化众生不是很积极、很投入的人，即使有愿菩提心，也不能当作受菩萨戒的善知识。

宗喀巴大师也说过，他十分感谢释迦牟尼佛允许后人在佛像前或者观想佛菩萨来受菩萨戒。因为找一个真正有菩提心的大乘善知识很难，虽然在知识方面，精通佛教三藏十二部的人很少，但比较聪明的人学上七年八年也可以懂得一部分，所以不是很难。从汉地三步一磕、五步一拜地到五台山、拉萨也不是很难。但有真实无伪的菩提心很难，即使有，那些善知识也不会向别人表示自己有菩提心。如果佛陀一定要我们在真正的大乘善知识面前受戒，那就算我们的菩提心发起来了，也很难得戒。所以建议你们先在佛像前观想受戒。

(三)受戒者的要求

菩萨戒不同于别解脱戒，别解脱戒只有人可以受持，人以外的众生，则不能得到别解脱戒的戒体；而菩萨戒在受戒者种类方面没有什么限制，只要对大乘佛法有信心，具有菩提心，愿意受菩萨戒，任何众生都可以受。

关于受菩萨戒，龙树菩萨和无着菩萨的传承与戒条有些不同。按照无着菩萨的要求，只有在别解脱戒的基础上，才能受菩萨戒；而龙树菩萨的传承却没有这样的要求。

但无论如何，二者的实质内容是一样的。无着菩萨所说的“别解脱戒”的意思，不一定是指别解脱戒的真实戒体，而是说必须按照别解脱戒的要求去做——断除杀、盗、淫、妄、酒等等。如果一条戒都不能守，而随意杀人、偷盗，就没有办法受持菩萨戒。所以，在受菩萨戒之前如果有居士戒，那就很完整；即使没有受居士戒，也不成问题，因为受菩萨戒的时候，同样也受了不杀生、不偷盗等戒条，所以没有太大差别。

最理想的次第，是先受居士戒；然后精进修持菩提心，在自认自己有菩提心时，再受持菩萨戒；在菩萨戒的基础上，再受持密宗誓言——灌顶。

(四)受戒方法

依照龙树菩萨的传承，菩萨戒的受戒方法有三种。

第一种，是在具备上述三个条件的善知识座前受持。

第二种，是在加持力不同寻常的佛像前受持。

虽然每尊佛像都有加持，但加持力却千差万别。比如拉萨大昭寺的释迦牟尼佛像，就有着无与伦比的加持力。除此以外，很多古老的寺庙里面，也藏有真身舍利。供养佛舍利和真佛的功德完全等同，在佛的真身舍利前发愿，与在佛的真身座前发愿也是一样的。

第三种，在没有善知识与佛像的情况下，根基比较好、善根比较成熟的人，可以观想诸如皈依境之类的三宝福田而受持。

无着大师的菩萨戒比较严格，他说：如果实在找不到上师；或是在寻找善知识的路途当中有生命危险，或是在路途当中有可能犯其它的根本戒，就可以在家里观想受戒。除此以外，还是要在善知识面前受持。

在《慧灯之光》里面，有《自受菩萨戒的方法》。在《喇荣课颂集》里面，也刊录了受持菩萨戒的念诵仪轨。依照后两种方式受戒的人，可以按此仪轨念颂。

请注意，佛陀没有开许可以选择受持同层次菩萨戒中的戒条，比如在中等根基的四条戒里，只受持其中的两条，其它的不受，而只能在上等根基、中等根基、下等根基三种戒律当中选择。如果选了其中某一层次的戒体，就必须守持该层次的所有戒条。

(五)受持菩萨戒的基础——菩提心

很多佛教徒会说自己学的是大乘佛法。而大乘佛法的基础，是发菩提心。没有菩提心，就不叫大乘佛法。要发菩提心，就要守菩萨戒。没有菩萨戒的戒体，菩萨的修法、智慧、基础就不存在，所以，大乘行人不仅要发菩提心，还要受菩萨戒。

汉地有三坛大戒的仪轨——沙弥戒、比丘戒、菩萨戒都一起传授。以这种方式受菩萨戒非常好，但有两种人却不能得到菩萨戒的戒体。第一种，是只发愿菩提心——为度化一切众生而发誓成佛，却不想行持菩萨学处——布施、忍辱等六度的人；第二种，是连愿菩提心都没有，也即根本没有发菩提心的人。

请注意，菩提心跟菩萨戒是有一定差别的，愿菩提心和愿菩提心的戒体不一样；行菩提心和行菩提心的戒体也不一样。愿、行菩提心，只是在心里发心而已，是菩提心，但还没有形成戒体。把它们转变成戒体以后，就叫做菩萨戒。

愿菩提心，是受持菩萨戒的最低要求。在没有受菩萨戒之前，一定要有菩提心，仅仅了解菩提心还不够，还要有一定的修行，在修持了慈心、悲心等菩提心方面的修法之后，才可以受三坛大戒中的菩萨戒。

比如，在没有出离心的前提下，受居士五戒等别解脱戒，也不能得到真正的戒体，而只能得到一种属于世间法的戒体。只有具备了出离心，所受之戒才能成为别解脱戒。同样，在没有愿菩提心或没有修菩提心的情况下受戒，虽然属于一种善法，也有一些善根——从此断除菩萨戒的违品当然很好，但这还不算是大乘菩提心，所以即使受戒，也只是一个形式，而不能得到戒体

。因为菩萨戒建立在菩提心的基础之上，没有菩提心的基础，就不可能得到菩萨戒。就算到释迦牟尼佛或观世音菩萨座前受戒，也不会得戒。

由于缺乏佛法方面的关键知识，我们往往会作出自以为是正法，而实际上却不如法的行为。比如，在没有出离心的情况下受居士戒，自以为得到了别解脱戒，实际上却没有；在没有发菩提心的前提下受菩萨戒，自以为得了菩萨戒，实际上也没有等等。

谁都知道，做工作上的事情，也要讲究次第或顺序，如果违背了这一原则，就连很简单的世间法也做不成。佛法尤其如此。既然佛菩萨给我们制定了修行次第，修行的时候，就要按照佛菩萨的要求去修。如果不依照次第，我们的修行也不能成为正法。所以，我们不必急着受菩萨戒，而应先修菩提心。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 菩萨戒浅释(二)

(六)生起愿菩提心的因素

那么，怎样才能生起愿菩提心呢？

佛经里主要讲了五个因素：

第一，是依止大乘善知识，这是最关键的。没有大乘善知识的引导，我们不可能在根本没有听过大乘佛法的情况下主动发菩提心，因为我们的生活环境、文化背景里没有菩提心方面的教育。我们的文化，都是围绕着吃、喝、玩、乐，是以自私为中心而建立的。在大乘善知识的带动下，我们才能发菩提心，走上真正的菩提道。否则，仅凭自己的力量，很难走上大乘之道。

第二，是菩萨种姓。本来，每个众生——包括昆虫之类的小生命，都有佛性如来藏，但这个佛性要变成菩萨种姓，并进一步成熟，就需要前世的因缘和善根，以及大乘善知识的引导。否则，菩萨种姓就不会成熟。

以什么标志去衡量菩萨种姓成熟没有呢？

菩萨的种姓有两种：一种是智慧的种姓，另外一种是慈悲的种姓。

《入中论》里讲过，对空性有特别的兴趣，一听到大乘佛法里面的空性、大中观、光明，不但能理解、不排斥，还会非常激动——汗毛竖立，眼泪直流，有这样的标志，就说明大乘智慧的种姓成熟了。

在听到菩提心、利益众生、放弃自私等大乘佛法的关键词句，与大菩萨们的高尚行为时，激动万分——涕泪四流、心潮澎湃，就说明慈悲心的种姓成熟了。

此处所讲的种姓成熟，不是指生起真正的菩提心，故而还算不上是真正的菩萨，但已经离菩提心或者菩萨很近了。就好比早晨太阳还没有出来时，仅能看到东边的曙光，但还不能看到光芒四射的太阳一样。

我们可以自我衡量一下，自己到底有没有这样的经历。仅仅一、两次不算，倘若经常如此，就可以证明自己的大乘种姓成熟了。

如果对空性和利益众生没什么特别的感受——麻木不仁、充耳不闻，则大乘种姓成熟的曙光都没有出现，离生起菩提心还有比较遥远的距离。这就需要精进努力地积累资粮、忏悔罪障，否则就很难成熟大乘种姓。

慈悲种姓成熟的人听了世俗菩提心方面的法，然后再去修，就很容易生起不造作的菩提心；智慧种姓成熟的人听了空性法门，并遵照修持，至少不久就可以初步证悟。所以，如果发现自己有种姓成熟的标志，就要趁热打铁、再接再厉，争取早日证悟，生起真正的慈悲心与菩提心。

很多人在修行或做其他事情时，经常会咨询空行母、瑜伽师，自己该如何行事。我们不需要去问，自己该做什么不该做什么，释迦牟尼佛都说得清清楚楚。虽然该做的不一定都能做到，不该做的未必都能放下，但这只是自己的问题，在这些关键问题上，没有必要去问谁，任何一个空行母、瑜伽师，都不可能超越释迦牟尼佛的智慧。如果有了种姓成熟的标志，不用问谁，自己肯定已经与菩提心——胜义菩提心和世俗菩提心仅有一步之遥，只需乘胜追击就可以成功了；如果没有发现这些标志，就算空行母、瑜伽师说你明天成佛也没有用。

修行的问题，一定要用佛经——佛的智慧、佛的教导来衡量、印证与判断。《大藏经》里那么多的经论，就是我们的指路明灯。

第三个因素，是资粮。

任何一个在大乘发心的基础上做出来的善事，无论是在闻思修方面还是其他方面，都叫做资粮。资粮包括前世所修的资粮与今生所修的资粮两种。依靠资粮的力量，我们才有可能生起菩提心。

第四个因素，广闻大乘佛法。

很多人听过《入菩萨行论》和《菩提道次第广论》，这两部论典都是非常关键的大乘论典。《入行论》从头到尾一直强调的都是菩提心，《广论》虽然不是自始至终都讲菩提心，但有相当一部分内容也是讲菩提心的。学了这两部论典，对大乘佛法的全貌应该会有一个基本的概念，用于指导实修，也是足够的了。

如果想进一步学习，也可以看看大藏经里的其他大乘经论。

第五个因素，就是修行——反反复复地修持与菩提心有关的慈、悲、喜、舍四无量心，这样获得的菩提心会非常稳定。

在五个条件都具备的前提下，生起愿菩提心和行菩提心不是很难。在没有生起不造作的菩提心之前，受菩萨戒只能积累一些善根，却没有什么实际意义，所以一定要设法尽早让自己生起菩提心。

(七)三种菩萨戒

菩萨戒可以归纳为三种，在三种菩萨戒里面，包含了所有大乘佛法的修持。

第一种菩萨戒，叫做禁恶行戒，也即禁止、断除违背菩萨戒行为的戒。小乘别解脱戒就包含在这条戒当中。

大乘同样也有别解脱戒，它与小乘别解脱戒的差别，主要在于发心。小乘行人仅仅是在出离心的基础上受戒，其最后要达到的目标，是自己证得阿罗汉的果位；大乘行人不仅要有出离心，还要有菩提心，在菩提心的基础上不盗、不杀、不妄语等等。最后达到的目标，是成佛并圆满地利益众生。

大乘和小乘在出家的戒律方面也有一些区别，小乘出家人在具备所有犯戒条件的情况下犯了根本戒，是不能恢复的，至少今生不能恢复。大乘佛法规定：如果有不造作的菩提心，不但在家人的戒律可以恢复，而且出家人的戒律也可以恢复。

这是大乘佛法和小乘佛法在别解脱戒方面的差别。

藏传佛教不管是受在家还是出家的别解脱戒，本身仪轨中都有发菩提心的内容，所以这些受戒仪轨属于大乘受戒仪轨，但倘若受戒者自己没有发心，仅仅念仪轨还是没有用。

另外，禁止恶行戒中还包含了菩萨不共的戒律。比如，从文殊菩萨传到龙树菩萨，再从龙树菩萨传到寂天菩萨等等的，名义上有十八条，实际上有十四条的禁止恶行戒；或者从弥勒菩萨传到印度的无着菩萨，然后从无着菩萨、世亲菩萨、阿底峡尊者再传到西藏的四条根本戒，这些都叫做禁止恶行戒。

第二种菩萨戒，叫做摄受善法戒，也即广行善法戒——为了成佛而广行菩萨道的戒条。

这条戒律主要是指自己的闻思修。在菩提心的基础上修任何法，做任何善事，都属于这条戒。

第三种菩萨戒，叫饶益众生戒。主要指的是利益众生，而不是自己的成就。

三条戒的顺序安排，也有一定的道理：

在刚开始学佛时，首先要放弃恶行——杀、盗、淫、妄、酒等等。如果不放弃，仍然肆无忌惮地行持与菩提心严重违背的杀、盗、淫、妄，就无法发菩提心！在断除恶行以后，我们的行为会规范一些，所以第一个要放下的，就是杀、盗、淫、妄等恶行。

当我们把粗大的恶行放下以后，是不是就足够了呢？不是。在戒除恶行的基础上，还要广行菩萨道，特别是闻、思、修。通过闻思修来提高自己的觉悟境界以后，才能更好地利益众生。

以前的修行人都认为，普通修行人先不要急着讲经说法，而是选择一个比较适应的环境自己修行。在菩提心、证悟空性方面都有一定力量的时候，才可以去利益众生。

关于讲经说法，佛经上也讲过：在市场或其他场合看到鱼、鸟等很多众生的时候，给他们念缘起咒与缘起咒翻译以后的意思：“诸法从缘起，如来说是因，彼法因缘尽，是大沙门说。”或者在山上修行的时候，观想周围的每一棵植物——花、草、树木等等跟自己一起念缘起咒，然后回向一切众生。在这个偈颂里面，包含了整个佛法的戒、定、慧三学。念诵缘起咒，也可以算作法布施，普通人的法布施就是这样。

在修行次第上，佛陀有着非常严格的要求：自己没有成就的人，不能使众生成就；自己没有解脱的人，不能使他人解脱；自己没有断除烦恼的人，不能使他人断除烦恼，这是一个原则。虽然最终的目的，是利益众生、度化众生，但要达到这个目的，也需要一个过程。即使今天发了菩提心，明天也不一定能利益众生，毕竟自己还没有利益众生的能力。如果现在去利益众生，虽然发心很好，但因为没有能力，所以一遇到困难就不但会望而生畏，反而有可能退失菩提心，从而导致修行上的严重障碍，所以佛不赞叹过早利益众生。所以，我们目前的首要工作，是提高自己利益众生的能力，故而要摄受善法。

世间人却与此相反，从来不想想怎么提升自己利益众生的能力，而是整日琢磨着：我的电脑要升级；我的职位要提升；我要卖掉旧车，换一辆新的高级轿车；我房子太小、太旧、环境太差，我要买一套新房子，始终考虑的，都是身外之物的升级。

佛陀教育我们，身外之物升级不升级并非事关重大，最重要的，是要给自己的身心两方面升级。

怎么升级呢？首先学习升级的方法，这叫做闻思。闻思好了以后，就去修行，修行就是给自己

的身心升级。当有力量面对普通人不容易面对的问题时，就可以适当地利益众生。真正利益众生的标准，是证到初地的时候。

修学菩萨道，受持菩萨戒一般是不能公开的，因为现在的人都只会考虑自己的利益，当他们知道菩萨不图回报地放下自私去利益众生的行为时，不但不能理解，甚至还会产生反感，继而诽谤、攻击。菩萨道是很伟大的法门，对菩萨道产生反感或诽谤的人必定会堕地狱，所以菩萨戒、菩萨的学处一般不能公开。

我认为，在现在这样的社会，菩萨的学处更不能公开。比如，假如一个单位有一个人发了菩提心，而其他人都不发菩提心，一旦他公开自己的发心，别人就会觉得他与大家格格不入，继而因成见而形成冲突，所以，在外表上，我们还是要随顺世间。

在随顺世间方面，佛陀也会示现一些方便：本来佛陀早已抵达不受衣食控制的境界了，但他表面上仍然会像常人一样吃东西、穿衣服，生病的时候还要吃药等等，这样世间人就会对佛产生一种亲切感，认为释迦牟尼佛也是人，离我们很近，他可以做到的事，我们也应该可以做到。这样大家就会主动随学佛陀。

如果释迦牟尼佛的表现像神仙一样超凡脱俗，大家都会觉得：佛陀是不食人间烟火的神仙，他的境界太让人望尘莫及了，我们凡夫是做不到的，从而拉开了佛陀与众生的距离。很多人在佛法上不努力，也与这些原因有关。

所以，在不恰当的场合或者有必要的时候，该保密的还是要保密，该随顺别人的还是要随顺。不过，如果感觉对方有可能接受，甚至有可能学佛，在同事、同学之间讲一些佛教道理，宣说一点佛的伟大思想也未尝不可。公开还是不公开，要视实际情况而定。

饶益众生戒为什么要放到最后呢？虽然这是菩萨修行的唯一目标，但实际上还是要到修行有一定成就的时候，才能真正利益众生，在此之前虽然有想法，但能力还很欠缺。

全世界六十多亿人中又有多少能真正做到毫不利已，专门利人呢？能在利己的同时利益一部分人，就已经很不错了，更不要说利益所有的人甚而所有的生命。与所有的生命数量相比，人类所占的比例是极其微小的。仅仅想利益全人类，都是难乎其难的，要想利益所有的生命，更是普通凡夫无法企及的境界了。

要承担这么伟大的事业，一定要首先提升自己，所以佛陀就把饶益众生戒放在了最后。

作为非专业的外行去看佛经，就很难领悟其中的次第。比如，为什么六度中布施在最前面，持戒在后，智慧在最后？这些顺序不是随便制定的，其中都蕴含了很深的意义。只有真正的善知识讲解以后，我们才会明白。这三种戒律的顺序规定，就是基于这样的理由，我们修行的时候，就要按照次第来修。

二、细说菩萨戒

菩萨戒分三个层次，分别是针对利根、中根和钝根修学者的。

第一种，是龙树菩萨所说的戒律。这种戒名义上有十八条，实际上是十四条。在此基础上加上不舍愿菩提心和行菩提心两条戒后，名义上就成了二十条戒，其实是十四条戒加上最后两条，一共十六条戒。

第二种，是无着菩萨所说的戒律。从动机或发心的角度来说，只有四条戒；但从行动的角度来说，还是可以分成八条戒。虽然中根者的戒条比上等根基的少一些，但受持起来也不一定很容易。

虽然二十条戒和八条戒在戒目的条数上有所不同，但实际上二十条戒也可以归纳在八条戒中。

第三种，是下等根基者的戒律。只受持愿菩提心——为了度化一切众生而发誓成佛的决心。

在没有受戒之前，首先要了解每一个戒条。然后根据自己的情况选择受那种戒。

这些戒律都是佛制定的，只有以佛经为证据，才能确定是否会犯戒。除了佛以外，任何人都没有资格修改或制定戒律。在《集学论》、《入行论》等论典中，收集了大量菩萨戒方面的教证，如果想广泛、完整地了解菩萨戒，就要学习这些论着。此处由于篇幅有限，我们暂时不引用佛经教证。

(一)下等根基者的学处

首先，下等根基的戒需要具备两个条件。第一，要有坚定不移的度化一切众生的念头。这个念头来源于真正的慈悲心。第二，为了利益众生，自己一定要成佛。成佛以后，才能给所有众生指一条解脱之路，并最终让他们获得解脱而成佛。这两个决心必须是不造作的。

有了愿菩提心以后，无论吃饭、上班或做其他事，都要尽量再三思维，不能忘失菩提心。每天都要把修菩提心的善根供养诸佛菩萨，并祈请诸佛菩萨把自己供养的善根回向众生，同时发愿：但愿以此善根的力量，能让所有众生早日成佛，往生极乐世界等等。

这个学处的缘起，是一位国王。这位国王经常被俗事缠身，可谓日理万机，实在无法受持太多

的戒条。释迦牟尼佛告诉他：“虽然你有很多事情要处理，平时非常忙碌，但你也可以学一条学处——只要你时刻修愿菩提心，随喜诸佛菩萨的所有功德，将随喜的善根供养给佛菩萨及声闻缘觉，祈请佛菩萨将此善根回向一切众生，仅仅依靠这条戒，也可以圆满成佛的资粮！”

现在很多人虽然不是国王，但也像国王一样忙碌。所以也可以这样先受一条戒，有进步以后，再受其他戒。

尽管相对而言，愿菩提心发起来比较容易，释迦牟尼佛也说这是最简单的，但对我们来说也并非易事，要真正发起不造作的愿菩提心，还是需要通过依止大乘善知识闻思修行，积累众多资粮才行。

无论如何，我们也要克服一切困难做到这一点。如果连这一点都做不到，就根本没有办法进入大乘佛门。倘若此生没有机会进入大乘佛门，什么时候才有这样的机会呢？一万年、十万年、百万年、千万年之后有没有都很难说。所以今生至少要打一个基础——能够证得初地或者成佛当然是最理想的，退而求其次，至少也要生起愿、行菩提心。否则问题就非常严峻了。

我们不能忘记，一切都是无常的。如果在了知菩提心的利益之后，却一拖再拖、死不着急，总念叨着手头永远处理不完的杂事。总想着现在还不着急，等事情处理完以后，再修菩提心也为时不晚，那就是无常没有修好的标志。所以，我们一定要珍惜这个修菩提心、受菩萨戒、行菩萨道的机会。

说实在话，在家人完全没有钱财，生活会很困难，但这也不是大问题，最基本的生活怎么都能凑合。最大的悲哀，是没有慈悲心和智慧。虽然钱与权暂时可以解决一些众生短暂的痛苦，比如放生、布施等等，但用钱财给他众带来的幸福也是微不足道的，在最关键的问题上，钱是无能为力的。只有智慧和慈悲心给自他双方带来的幸福，才是真正的幸福，永久的幸福。

无论千万富翁还是国家元首，假如缺乏了慈悲心、菩提心和智慧，不但没有下一世的成就，连今生的钱财也不会给他们带来什么幸福。我们经常会在电影、电视与报纸的新闻里看到这方面的报道，这些都是活生生的修行材料。

我们不能因为经书上说是这样，就认定是这样。经书上说的当然很重要，但最关键的，是要在现实生活中收集修行材料，这个力量才是最大的。

所以我们务必要往这方面努力，听闻大乘佛法，然后投入地修行！否则我们永远都不会成就。除了佛菩萨的化身以外，普通人都有很严重的毛病——烦恼、自私、我执。世上所有不好的事情，包括两次世界大战在内，都是自私心导致的。如果没有清除自私心，以后的世界会更可怕！

虽然我们没有办法让全世界的人都接受佛法，但我们自己必须接受。接受并不是仅仅相信与不排斥，而是要修行，把佛宣说的智慧与慈悲融合在我们心里。如果不修行，就不能解决任何烦恼。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 菩萨戒浅释(三)

(二)中等根基者的学处

中等根基的菩萨戒只有八条，归纳起来是四条。因为八条戒中每两条戒的动机是一样的，只是行为有所不同。从动机的角度来说，是四条戒；从行为的角度来说，就是八条戒。

无论任何戒，只有当犯戒对境、心态、行动、结果四个条件完全达到了犯戒的规定标准时，才会是一个完整的犯戒。只要其中一个没达到，都不算彻底犯戒。

下面分别从这四个方面来讲解中等根基的八条菩萨戒的犯戒界限：

1、为了获得财物和恭敬，而自我赞叹；2、贬低他人。

(1)对境

这条戒的对境有两个：一个是听话者，另一个是所讲内容。

首先，听话者必须是人类，而不是天人或其他众生。同时，听话者还要符合三个条件：第一，精神正常；第二，能理解对方说话的意思；第三，自己能说话，不是聋哑人。

所讲的内容，就是自己的功德和他人的过失。无论自己有无功德，他人有无过失，只要在堪为听话者的人跟前赞叹自己、诽谤他人，就有可能犯戒。如果这些功德和过失不具备，那就还要加一条撒谎、说妄语的罪过。

(2)心态

赞叹自己与贬低别人时的心理状态，称为心态。

为什么赞叹自己、贬低别人呢？就是因为贪图财产、恭敬和服务。如果没有其他目的，只是像某些世俗人一样认为金钱、财产很了不起，故而贪恋财产，那就有可能犯戒。

若是在没有丝毫自私心的前提下，为了供养三宝，解决穷人的生活问题或捐钱放生，而做一些贪财之事，譬如为了不让世人把金钱浪费在毫无意义的事情上面，让对方把钱捐给自己用于慈善事业，而适当地赞扬自己的工作，也没有一点问题。另外，如果某人乱用信徒的钱，也是有

果报的。在这种情况下，为了阻止对方造恶业而贬低对方，也不会犯戒。

在发心上面，菩萨戒和别解脱戒有着很大的差别。比如说，小乘比丘戒规定，比丘不能摸金银珠宝，更不能接受金银珠宝。因为佛在世时，还没有纸币，所以没有规定不能摸纸币。至今南传佛教的很多比丘还是这样，去买东西时，付钱的时候不会亲手摸钱，而是把钱包放在柜台上，让卖东西的人自己去拿。虽然他身上还是有钱，但他自己不会去摸。更保守的做法，是从来不摸钱，也没有钱。要出国的话，机票由信徒买；住酒店，手续是信徒办，所以也不需要管钱。

但是大乘佛法规定，如果有人供养金银珠宝而不接受，就犯了一个支分戒。

为什么小乘认为接受金银珠宝是犯戒，而大乘认为不接受是犯戒呢？因为小乘所有的修行，都是为了自己，所以多一事不如少一事。作为修行人，如果为自己而拥有太多财物就是过于腐败了，所以释迦牟尼佛就制定了这样一个戒律。

寂天菩萨在《集学论》中讲过，作为真正的大乘修行人，其所有的财产，都是为了众生。同样的钱，在其他人手中，不一定对众生有什么好处；如果在菩萨手中，就可以产生无穷的利益。无论是出家人还是在家人，事情多了好还是少了好，关键是看动机。如果动机是利益众生，则事情越多越好；如果是为自己，则越少越好。

为了众生的利益，不但可以贪财，而且可以偷盗。比如说，如果一个人快要饿死了，自己也没有任何食物或钱财，那就可以去偷有钱人的食物或钱财，只要自己没有享用，全部用于布施，佛陀也是允许的，一点也不会犯戒。虽然偷东西被人发现会损害自己的名誉，但也不考虑自己的名誉是否会受到损害，只是一心一意地为了利益他众而不顾一切，这不但不是犯戒，而且是真正的菩萨行为。

贪图他人的恭敬也要看情况。如果是为了度化某些众生，让他们在某些场合看到自己受人恭敬，从而推测自己一定有什么特别的功德，继而愿意听从、跟随自己学佛，在这种发心的前提下追求恭敬也没有什么。如果只像某些世俗官员或古代国王的想法那样，为了达到自己高高在上、目空一切的目的，而去接受他人的恭敬，就有可能会犯戒。

(3)行动

说赞叹自己、贬低他人的话，就会犯戒。

从行为的角度来说，这条戒可分为两条，赞扬自己是一条戒，贬低他人又是一条。只要违犯其中一条就会犯戒。

这些都是日常生活中时常容易发生的问题。大家务必谨慎！我们通常认为守居士戒难，但别解脱戒的杀生对象，并不是指所有的生命，而只是杀人等等，所以并不是很难守。守持菩萨戒的难度比别解脱戒大一些，到了密乘戒，那就更难了。戒律的层次不一样，难度也会逐步提升，功德也随之而增长。但如果有决心、有毅力，守持这些戒条也不是无法做到的。

另外，以书面的方式自赞毁他，效果也应该一样。

比如说，写一个宣传自己的传单或所谓的传记，倘若动机不良，就会失坏菩萨戒。

不过，让大家可以缓口气的是，在佛经的戒条细则当中，“贪图”旁边还有“严重”的字眼。也就是说，只有严重地贪财、贪他人的恭敬，才会犯戒，不严重就不会犯戒，所以我们也不需要对菩萨戒望而生畏。

(4)结果

当对方听懂或看懂自己的意思以后，就会犯戒。

如果是在聋哑人跟前说这些话，即使以为对方能听懂，但因为对方没有听懂，其中一个条件不具备，就没有犯戒。但如果说话的对象，是一个解言知语的正常人，能理解自己在说什么，并且也理解了，那就会犯戒。

这条戒如果分成两条，则在对境、心态、结果上没有什么差别，只是在行动上有所不同：一个是赞叹自己，另一个是贬低他人。在八条戒中，这是第一条戒和第二条戒；如果分成四条戒，则是第一条戒。

3、以吝啬心拒绝财布施；4、以吝啬心拒绝法布施。

(1)对境

此戒条的对境需要具备三个条件：第一，对方确实需要得到财布施和法布施；第二，如果自己拒绝布施，对方在其他地方获得法和财产的可能性非常小，至少目前没有人给他做类似的布施；第三，对方一心一意求财和法，并没有其他目的和想法，只是为了修法或获得一点食物和钱财。

针对这样的对境，如果不给钱或不传法，就有可能犯戒。

不过，现在要钱的人有很多种类，目的和手段也各不相同——有真需要钱的，也有不那么急需的。假如明知对方并非因为穷困，只是出于贪婪而乞讨，实际上根本不需要自己布施，或轻而易举地就可以从其他渠道得到钱财，则拒绝也不会犯戒。

另外，在别人要求传法时，如果知道对方祈求传法怀有其它不可告人的目的，或认为自己给对

方传法没有任何必要，则不传也不会犯戒。

以上两种人，都不是犯戒的对境。

还有，如果对方索要的东西，是武器、毒品等不但对对方没有利益，还会伤害其本人或其他人的东西，则拒绝也不会犯戒。

另外，只有在被索求者拥有对方所求之法或财物，并且不愿布施的时候才有可能犯戒。假使前面讲的条件都具备了，但自己都身无分文，或根本不懂法，那不给钱或不传法也不会犯戒。

佛陀特别强调过：犯戒的界限，是能做、应该做的事情不做。如果不能做、没有能力做的事情，则不做也不会犯戒。任何戒律的制定，都不会强人所难，让守戒者在无从选择的情况下被迫犯戒。

(2)心态

没有任何其他原因，只是因为吝啬而舍不得布施，就会犯戒。

如果认为：我把钱给他，他就会去干坏事，那样对他的今生来世都有伤害。在这种情况下不布施也不会犯戒。

传法也是一样。

如果认为：这个法传给他，对他没有什么意义和好处。

或者考虑到：我给他讲了两句之后，他就会到处炫耀说："我是某某的关门弟子"，"谁的法衣传给我了"等等，虽然只有过去的禅宗才有传法衣的传统，藏传佛教从来没有这样的说法，但对方为了自己的目的，仍然有可能会自我吹嘘，则拒绝也理所当然。

现在经常会听到有人说："某某金刚上师的铃杵传给谁了"，言下之意是说：这个上师的法脉交给他了，他有资格到各地传法了。

在这些方面，我们还是要头脑清醒一点，聪明一点。一方面，居士的信心都很强。从信心的角度来说，这是非常好的现象；但从另一个角度来说，缺乏智慧的信心也会导致一些问题，甚至有时候会变成迷信。所以，我们要有逻辑思维的能力，合理合法地选择，才是真正的学法。

对于那些不是为了修行，也不是为了利益众生，只是想去骗钱，达到私人目的的人，即使拒绝传法，也不会犯戒。

但如果不传法的原因，是因为吝啬，那就会犯戒。

依照世俗人的做法，有些传统上的药物配方、手工技巧，是不会传给外人的，即使要传，也是传给自己的儿子、孙子等等。这种情况藏汉各地都有。

如果掌握这门手艺的人受了菩萨戒，在别人前来学技术的时候，他心里想的是：我不传给他，这个窍诀就只有我一个人独自拥有；只要我一传出去，我的独门手艺就不再罕见稀有，也不会有什么价值，因为别人也会了，我可不愿意传给他！这样就有可能犯戒。

(3)行动

只是拒绝、不传，就会犯戒。不一定要说"我不给你传"，"我没有钱布施"。

戒律规定，该做的没有做，或不该做的做了，都称为行动。

(4)结果

求法的人来了，自己最终没有传；或有人来讨要钱财，自己也没有给，就是最终结果。

虽然在此之前，当事人一直在朝着犯戒的方向发展，但还不算彻底犯戒。只有结果出现之后，才算是彻底犯戒，其它戒律也是这样。

从行动来分，这条戒律也可以分成两条：第一条，是拒绝财布施；另一条，是拒绝法布施。按四条戒来算，这是第二条戒；按八条戒来说，这就是第三和第四条戒。

我们在日常生活中，经常会遇到这些情况。即使目前我们还没有受菩萨戒，还不需要为此操心，但总有一天我们还是会受菩萨戒，所以从现在开始，就要养成良好的习惯。就算没有菩萨戒，违犯这些戒条的规定也是不对的，因为这本身就是一种罪业，所以一定要注意。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 菩萨戒浅释(四)

5、殴打众生

(1)对境

宗喀巴大师说：此处所指的众生，应该是同类的众生。也就是说，犯戒的对象是人类。打畜生或其它非人，也许不会犯戒。

但不会犯戒是不是打了就没问题呢？当然不是！发了菩提心，就要把一切众生视为自己的父母，要对一切众生发慈悲心。所以，任何众生都不能打。

(2)动机

动机是嗔恨心。如果不是因为嗔恨心，像父母出于教育而殴打不听话的孩子，因为是为了小孩子好，只是一种教育方法，那就不会犯戒。

(3)行动

犯根本戒的界限，是一定要实施打的行为，或想方设法把众生投入监狱等等。凡是使用了故意伤害众生身体的手段和方法，都会犯这条戒。如果只是说粗语骂众生，则还不到犯根本戒的地步。因为只有打众生等等才会伤害众生身体，骂众生只会伤害其心。但即便如此，也不能随意辱骂众生，否则肯定会有罪过。

(四)结果

最终的犯戒，就是已经伤害到众生的身体。

比如，如果故意扔石头打众生，当石头打到众生的身体时，就是最终的犯戒。如果没有打到众生，还不是彻底犯戒。

日常生活中犯这条戒的可能性比较大，所以大家一定要随时保持警惕。

菩萨戒的要求，是每天早、中、晚三次，都要观察自己的言行，可以做什么不可以做什么？什么样的行为会犯戒？然后再观察自己有没有这些行为？每天都要这样反省。

若能随时保持警觉，则即使遇到别人打自己，也能做到不还手，因为事前已经有了心理准备；如果平时没有训练，当受到别人的欺负时，嗔恨心一生起就往往会控制不住而犯戒。所以平时要养成反躬自省的习惯，这也是佛陀的要求。

6、不接受他人的道歉

如果有人曾经伤害过自己，事后又感到后悔想道歉时，自己却一直把以前的仇恨牢记在心，不愿接受对方的道歉，就会犯此戒。

(1)对境

犯戒对境有下列条件：

第一，对方曾经伤害过自己；

第二，对方真心诚意想道歉。若是表面上假装愿意道歉，或者是在其他人的劝说下答应道歉，但内心还不愿意道歉，就不属于犯戒的对境。

第三，对方是在适当的时间提出道歉，如果自己比较匆忙，或有其他原因而不方便接受对方的道歉，只要自己不是故意和永久拒绝道歉，则拒绝了也不会犯戒。

第四，道歉的方法是合理的。

佛教对道歉和忏悔，都规定了一些标准。如果从佛法或世间的角度来看，对方道歉的方法不合理，则暂时拒绝也不会犯戒。

(2)心态

没有其它原因，就是不愿意忍辱、宽容，不愿放弃嗔恨心。

(3)行为

当对方因后悔而如理如法来道歉时，在内心、语言或身体动作上表示拒绝。

(4)结果

当对方知道自己拒绝道歉，或自己决定不接受对方的道歉时，就会犯戒。

所以，即使是自己痛恨的人，只要对方如理如法、一心一意来道歉，就必须接受，否则就是自寻倒霉！。

我曾经多次讲过，小乘最重视的是贪心，因为小乘考虑的是自我解脱，如果没有断除贪心，就会妨碍自己的修行，所以要断除贪心。而在大乘佛法中，自私心和嗔恨心又是最关键的打击对象，是最需要断除的心态。因为此二者是与菩提心、菩萨戒、慈心、悲心等格格不入的，是菩萨道上最大的障碍，其它诸如贪心、愚痴等等都没有自私与嗔恨的危害严重，所以一定要断除。

7、舍弃或诽谤大乘佛法

最早诽谤大乘佛法的，是印度的小乘论师。

释迦牟尼佛传法，是根据众生根基而因材施教的。小乘根基者没有听过大乘佛法，他们的论师也没有收集大乘佛法，所以，当他们的后学者在自己的经典中没有发现大乘经典时，就误以为大乘经典是伪经而不是佛法，继而妄说大乘佛法不是释迦牟尼佛亲口所说，而是龙树菩萨等人擅自杜撰并传播的。小乘的有些学者还说，大乘佛法是印度的婆罗门教，因为大乘佛法中讲了法、报、化三身。其中的法身与报身，是常住不灭的。而身体常住不灭，又是婆罗门教的观点，所以他们认为，大乘佛法是婆罗门教、印度教而不是佛教。这是最严重的谤法，因为它从根本上否定了大乘经典。

其实，虽然大乘佛法所讲的报身常住不灭，在字面上和婆罗门教有点儿相似，但其实质内容却迥然不同。

针对这段历史，弥勒菩萨、龙树菩萨等很多菩萨都作了大量的辩白。弥勒菩萨特意在《大乘庄严经论》中用一品的篇幅来证明大乘佛法是佛陀所说的佛法；《入菩萨行论?智慧品》中也有这方面的辩论。

禅宗的命运也是一样。达摩祖师当年将禅宗传到中国的时候，包括梁武帝在内的佛教徒和学者都不接受禅宗。后来经过漫长的历练，禅宗才慢慢被大家接受。

密宗刚刚传播的时候，也遇到同样的问题。显宗某些论师宣称：密法是婆罗门的宗教，是印度教，不是佛法。

密宗的内部也发生过类似的争论，比如，宁玛巴所有续部中最关键、最重要的《大幻化网》，也曾有很多不知真相的学者说是西藏宁玛巴的修行人自己编造的，不是印度翻译过来的，更不是佛说的，所以不是经典而是论典。这种误会持续了很长时间，直到很多翻译家在桑耶寺保存古印度梵文版本的地方，发现了《大幻化网》的梵文原本，所有的争论才到此结束。

正是因为佛陀考虑到，从表面上直接去看，密宗的个别用词有点不易被普通人所接受，所以不能毫无顾忌地公开密宗的内容，而应给大家一个适应的过程。当应机者慢慢了解之后就会明白，密宗的实际内容和显宗经典并不矛盾。

其实，在很多外道经典，尤其是印度教等东方宗教当中，都能找到很多与佛教相同的地方。不仅是密宗，包括从小乘一切有部到无上密宗的观点，也能在这些经典中找到。如果因密宗部分内容和婆罗门教相似，就把密宗归为婆罗门教，那宣讲三转*轮的如来藏，与二转*轮的空性的经论，不就都可以归为外道典籍了？

大堪布菩提萨埵和莲花生大师刚刚把佛教带到西藏的时候，菩提萨埵所写的《中观庄严论释》的后部，就引用了一大堆外道的经典和名词——空性、远离一切戏论、光明等等，如果仅仅把这一段词句摘录下来，给任何一个人看，谁都不会辨认出这是外道的论典。不要说一般的居士、修行人、学者，即使是佛教界比较权威的专家级人物也很难看出来。但它的内在含义却是不一样的，因为他们对这些名词的解释与佛教完全不同。

也即是说，虽然外道的有些名词与佛教相同，但真正解释其含义的时候，意义完全不同。佛法是博大精深的，没有经过系统地学习，完整地了解，仅仅看一两本书，就很难判断什么是伪经，什么是正经；谁是佛法，谁是外道，否则就会犯错误。

麦彭仁波切曾经谆谆告诫这种人说：在没有确切证据的前提下，千万不要妄下结论，说哪部经典是伪经。否则就会犯下谤法罪。

(1)对境

谤法罪的对境，是整个大乘佛法。

大乘的整体内容，可以归纳为深、广两方面。深也即空性，广是指慈悲心等六波罗密多。只是不接受大乘佛法的某一部分，其他的部分可以接受，则不会犯根本戒。

如果将大乘佛法的深广两方面都舍弃，就是全面地舍弃大乘佛法，这才犯根本戒。

(2)心态

就是一心一意地想诽谤大乘佛法，不是出于度化众生的方便善巧等其它目的。

(3)行为

所谓的诽谤，并不是指那些说大乘经论的某些地方用词不当等等，而是说大乘佛法不是佛所说等等，这样的诽谤，已经从根本上否定了大乘佛法，所以是最严重的犯戒。

(4)结果

当别人听到或知道自己在诽谤大乘佛法之后，就会犯戒。

一般情况下，我们不容易犯这条戒。因为大家都知道大乘佛法肯定是佛陀亲口宣说，并由观世音菩萨、文殊菩萨结集而成的。

8、宣讲冒充正法的教义

信奉实际上不是正法而冒充正法的教义，并传播其内容。

(1)对境

其一，所说的对象：第一是人类；第二是精神正常；第三是能知言达意。

无论大乘小乘，只要属于语言上的犯戒，对境基本上要具备这三个条件。

其二：所说的内容，为冒充正法的任何教义。

(2)心态

不是出于被迫，而是自己既信奉此教义，又非常乐意地传播。

(3)行为

不仅自己喜欢这些假冒法，而且还故意动员其他人也去学，就会犯此条的根本戒。

如果只是自己喜欢，还没有动员其他人去学，这个还不算犯根本戒。

受过大乘菩萨戒的人，为了欺骗动员其他人学这些，以佛教的名义传播，这样就犯戒了！

(4)结果

当对方听懂传播者的意思之后，说话者就会犯戒。

以上就是无着菩萨在《菩萨地论》中讲的中等根基的八条根本戒。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 菩萨戒浅释(五)

(三)上等根基者的学处

上等根基的根本戒名义上是十八条，再加上不舍弃愿菩提心和行菩提心，一共二十条。但因为国王和大臣各有的五条戒中，有四条是完全相同的，所以上等根机的戒实际上是十六条。

首先，国王的定罪，一共有五条戒。

一般来说，身为国王的菩萨比较容易犯这五条戒，所以佛经称之为“国王的定罪”。因为国王有权力、有能力抢夺三宝财物，或认为佛教好，就下命令弘扬；认为佛教不好，就下命令禁止等等，这样就容易犯戒。但除了国王以外，我们普通人也有可能去偷或是去抢三宝财物，从而舍弃佛法，所以在受持上等根机的戒律时，还是要受这些戒。

1、抢夺、盗窃三宝财物。

(1)对境

包括所有的三宝财物。譬如说，僧众的财产，包括出家人的住宅、日用品、交通工具等等；佛陀的财物，包括供养佛塔的供品，修建佛塔的金钱等等。虽然佛陀已经示现涅盘了，但因为佛塔象征佛的觉悟，所以佛塔的财物实际上就是属于佛陀的财物。法宝的财物，印佛经的钱、放经书的书架、包经书的布等等，属于教法的财物；证法的财物，包括施主供养具足戒定慧者的财物就是属于证法的财物，或者用于讲解、弘扬佛法的所有开销等等，都属于证法的财物。

财物价值的最低限度，与居士五戒不予取的价值差不多，就是足够几块人民币以上。不管当时僧众是否接受此供养，是否在使用都无所谓，只要属于三宝的财物，都是此戒的对境。

(2)心态

首先，是为了自己而掠夺、偷盗三宝财物，其次是让该财物永远离开僧众。如果只是想借用一下，改天还会偿还，就不算真正的犯戒。

如果自己是被盗僧众的一员，则抢盗僧众的钱财，
也不会犯根本戒。但如果自己根本不属于被盗抢人群，则会犯戒。

(3)行为

无论采用何种手段，只要参与了盗抢等侵占行为，都会犯戒。

(4)结果

得到三宝财物，并且心里也产生了“这个东西从今以后属于我”的念头，就会犯戒。

虽然偷盗、抢劫等方面的犯戒界限有一些不同的说法，但最标准的是，无论盗抢的东西是否已经到手，只要在思想上认为被盗抢的标的物已经属于自己，就会犯戒。

2、舍法

作为佛教徒，平时有可能会有意无意地犯一些戒，但一般不太可能从根本上舍弃佛法。不过，有些所谓的佛教学者，也会把一些佛经列为伪经，如果他们这样说的目的，不是出于度化众生等必要，就可能会犯戒。另外，某些教派之间在互相排挤的时候，个别似懂非懂的人，由于没有调伏自己的心，对教理也是一知半解，故而会以贪嗔痴为基础，不知深浅地妄说某某经典不是佛法，说谁的教法不正确，谁的教派不是佛法等等。本来真正精通教法的人，是不可能互相排斥的，如果不辨青白地随意诋毁，就会犯这条戒。

作为佛教学者，辨别什么是真正的佛法什么是伪装的佛法，是有必要的，他们应该有这样的责任，但一般的佛教徒最好不要参与，自己好好修行就行了。

(1)对境

包括声闻、 缘觉、菩萨道在内的三乘佛法。

如果认为所有的大乘佛法都有问题，故而舍去，就是舍大乘佛法。这里主要是指教法——三藏十二部教法，而不是证法。证法，是指融入到我们心中的戒定慧三学——戒律、禅定、智慧。倘若只是不接受其中的某些观点，则只是犯分支戒。如果接受其见解，只是不修而已，就不算舍弃。

(2)心态

不是被迫，而是发自内心地把大乘法或小乘法从整体上舍掉。不需要两者同时舍去，只要舍去其中一个，就会犯戒。不一定是唆使别人舍去，只要自己心里舍弃，然后把话也说出来了，就会犯戒。

(3)行为

无论任何佛教经典，只要说它不是释迦牟尼佛说的，不属于佛法，才是真正的舍去。

(4)结果

最终犯戒的界限，是说出来的话被人听到。

3、伤害出家人

(1)对境

此处所讲的出家人，不一定是很标准的出家人。凡是跟随释迦牟尼佛出家的，无论是有戒无戒，是否曾经犯戒，只要身着出家人的衣服，都是这条戒的对境。如果根本不是出家人，光是穿着出家人的衣服，或者根本就不是佛教徒，那就不一定。

(2)心态

具备损害、杀害出家人的烦恼动机。

(3)行为

主要是指抢僧人的僧衣或迫使僧人还俗两点。至于打出家人或将出家人投入监狱等等，则包括在其它戒律当中。

(4)结果

如果被抢的人具有清净戒律，而且是四人以上(含四人)，就成了僧众，抢僧众的财产，会犯第一条戒，而不是此戒。所以，受害方如果有清净戒律，也一定是三人以下(含三人)，才会涉及这条戒；如果对方没有戒体，则不管人数多少，都会犯此条戒。

抢夺僧衣以后，认为僧衣从此属于自己，就会犯戒。如果是逼迫出家人还俗，只要出家人被迫还俗成功，逼迫者或国王就会犯戒；如果逼迫者没有菩萨戒，则会造一个堕地狱的罪业，但不会犯戒，因为其本身没有受戒。

4、造五无间罪

造任何一个无间罪，都会违犯此戒。不过，五无间罪中只有三条现代人有可能犯，其它两条罪与释迦牟尼佛有关，如今佛陀已经示现圆寂了，所以我们也不会犯那两条罪。

三条罪中的第一条，是故意杀害自己的亲生父亲；第二条，是故意杀害自己的亲生母亲；第三条，是故意杀害阿罗汉。

作为常人，这些罪很不容易违犯。普通人故意杀人的可能性都很小，杀亲生父母的可能性就更小了。阿罗汉虽然很难辨别，但佛教徒故意杀害阿罗汉的可能性是微乎其微的。《俱舍论》等许多论典中详细地介绍了五无间罪，大家可以参阅。

(1)对境

一定要是亲生父亲、母亲或者阿罗汉。

(2)心态

一定是故意杀害，如果是无意中杀死对方，则不算犯戒。

(3)行为

采取任何一种手段杀害，都属于可能犯戒的范畴。

(4)结果

最终结束了对方的生命，就会彻底犯戒。

5、执持邪见

标准的邪见，是不但不信因果轮回，而且坚定地认为因果轮回不存在。

从无始以来到现在，直至解脱，我们的生命会一直延续、永不中断，这是生命的自然规律。尽管有大量铁一般的证据，可以证明生命轮回的存在。随着科学的日益发达，科学家们逐步发现了很多生命和世界的奥秘，他们当中的许多人越来越觉得，自己以前的想法都过于简单，自己原来的观点，也大多站不住脚。很多国外的科学家，在生命轮回和因果方面的态度，也有了转变。但事到如今，认为轮回不存在的，仍然大有人在。这不是普通的错误，而是严重颠倒的人生观，所以佛教将之列为邪见。

另外，内外所有的世界，都在看得见的因果和看不见的因果当中循环，这是一个因果的网络，世界本身就是这样。

虽然我们的肉眼看不见因果的关系，但现在没有人敢说肉眼看不见的东西不存在。除了看不见以外，任何人也拿不出一个证据，来证明因果是不存在的。既然如此，在毫无理由的情况下，妄说因果不存在，认为自己做的坏事，只要没人发现，就不会有不良的后果，就是非常严重的错误。不仅是一个错误，而且是一个非常颠倒的世界观。即使是长期行善的佛教徒，只要心里有了邪见，所有戒定慧等善根也会从此中断，所以佛教就用“邪”字来表达这种错误见解的危害性。

从现实的角度来说，很多的战争，杀、盗、淫、妄等恶行，都是因执持邪见而产生的。佛经里讲到，在邪见的基础上，就会轻而易举地作出杀人、放火、偷盗、抢劫等恶业。很多不信佛教的国王因执持邪见，就会号召国民烧杀掳掠，这在历史上有数不清的记载。除了国王以外，普通人在某些场合中也可能会产生这样的念头，所以我们也要严格防范。

这条戒不需要具备很多条件，只要心里有邪见，就会犯戒。

国王的五条戒当中，除了执持邪见以外，前面的四条戒，既是国王的定罪也是大臣的定罪。特为大臣制订的一条戒，就是第六条戒。

6、破坏村落等等

(1)对境

在藏文版佛经当中，讲了五个对境(汉文版佛经里面，只有四个)。

第一个是国。在释迦牟尼佛时代，世界人口比较少，所以将居住了十万户人家以上的城市，都叫做“国”，相当于现在的一个都市。

第二个是邑。古印度具备十八种手工业(工巧明)的地方，也是比较繁华热闹的城市，但比国小一些，叫做“邑”。

第三是聚落。印度的四种阶级(婆罗门、刹帝利、吠舍、首陀罗)分得等级分明，他们一般不会在一起生活，但在人口密度比较大的地方，四种种族也会居住在一起。居住了四种种族的村落，就叫做“聚落”。

第四是舍宅，无论一家、两家、三家，凡是家户人家，都叫做舍宅。
(2)心态
就是一心一意要破坏都市、村落等等。
(3)行为

采用任何一种手段，譬如放火、战争去破坏。此处不是指伤害、杀害人民，虽然汉文版佛经里面提到了“人民”的字眼，但真正的意思，不是指故意伤害人民，而是因为破坏村落、城市建筑以后，其中的人民也会受到伤害。
(4)结果
在房屋建筑受到破坏以后，就会犯戒。

普通人犯这条戒的可能性很小——不要说城市、村庄，即使某家人的舍宅，佛教徒也不可能去故意放火烧毁，所以这条戒主要针对有权有势的官僚、大臣而言的。
慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 菩萨戒浅释(六)
作为初学者，这下面的八条戒比较容易犯，所以称之为初学者的八条定罪。
7、对非法器传讲空性

不讲经说法的人，在通常情况下，不会违犯这条戒。给别人讲经说法的人，一不小心就有犯失此戒的可能。
(1)对境

不是以学不学佛，有没有皈依和灌顶为界限。违犯此戒的对境，需要两个条件：一是不能接受、理解空性，在听到空性内容以后，肯定会生起恐惧心；二是已经发了菩提心或受了菩萨戒。如果对方没有发菩提心，给他讲空性，使其产生了恐惧，这就只是一个罪过而不算犯戒。给发了菩提心的人宣讲远离一切戏论的大空性，使此人心里产生恐惧，继而退出大乘道，才会彻底犯戒。

发了菩提心的人会不会有退出大乘道的可能呢？还是会有。虽然发菩提心本身，有非常大的功德，但刚刚发了菩提心还没有来得及修行的人，不一定有很好的正知正见，修行的境界也不高，所以未必能接受大乘空性。

佛陀传法时，也要观察众生的承受力。一般来说，越是深奥殊胜的法，众生越难以接受，因为那些观点与凡夫的常识有很大冲突。所以释迦牟尼佛在修法、听法的次第方面，要求非常严格。因为当时的大多数印度人，不能理解密法的深奥见解和修法，所以密法也没有公开。莲花生大师等人在西藏传讲密法的时候，起初也非常保守。

空性是很深奥的，因为佛教里面的空性，跟我们的想法有很大冲突，我们刚刚学佛还没有经过任何学习就去听空性，很多人转不过来，就会出问题，所以空性是不能随便讲的。

最理想的听空性法的人是什么样子呢？就是像《入中论》里讲的那样，听到空性后生起强烈的欢喜心，汗毛竖立、眼泪直流等等。对这种人讲空性，对方很快会证悟。如果还没有这样的信心，最低限度也是听了没有排斥的心态。对这两种人讲空性，都不会犯戒。
(2)心态

根本不观察对方的承受能力，不看对方是否堪为法器，粗心大意、不择场合，而欲以轻率的心态宣讲空性。

所以，大家也不要因噎废食，一看到这个戒条，就再也不敢宣讲空性了。宗喀巴大师也说过，如果观察了，并认为对方能接受空性，或根据某种证据认为对方不会排斥空性，然后讲了空性，结果事与愿违，对方并不是像自己想象的那样，不但排斥空性，甚至从大乘道中退出，在这种情况下，传讲人是不会犯戒的。因为没有神通，无法全面掌握所有人的心态，佛也不会强人所难，要求凡夫必须要有他心通，否则不能传法。只要自己慎重地观察了，就不会犯戒。

犯戒者宣讲的内容，主要是指《中论》、《入中论》等大乘论典所讲的大空性、法无我——所有物质与非物质都是空性，远离一切戏论。

以前阿底峡尊者在西藏传法的时候，印度的两位戒律清净无染，言行如理如法的小乘修行人特意前来听法。当尊者给两位讲人无我时，他们听了欣喜若狂、连连称诺；然而，当尊者给他们讲《心经》里面的大乘空性的时候，这两个人连忙用手塞住耳朵，诚惶诚恐地恳求道：尊者请不要讲这样的法了！阿底峡尊者对此感慨道：仅仅持守清净的戒律，是不能达到什么境界的啊！

如今的世道更为复杂，各色人等混杂于佛教团体。有些人表面看来非常令人生信——言谈举止彬彬有礼，一颦一笑中规中矩，但就是在见解上不能接受高层次的法。所以，在不观察的情况下随意宣讲大空性，就很容易犯戒。
(3)行为
自己亲自宣讲空性。
(4)结果

发了菩提心的对方，在听到空性以后，产生极大的恐惧，继而退失。宣讲空性的人就会犯戒。

8、让人从大乘佛法中退转

(1)对境

发了菩提心，至少是发了愿菩提心的人。

(2)心态

想让对方从大乘道中退出，想使对方心中的菩提心、菩萨戒都失效，就是怀着这样一个非常坏的动机。

(3)行为

通过语言挑拨，或采用任何其他手段把对方赶出大乘道。诸如告诉对方说：你这样的人学大乘佛法，学布施、忍辱等六波罗蜜多不会成就，你干脆不要学大乘佛法了。你学小乘佛法，会很快断除烦恼而成就。只要有这样的行为，就会犯戒。

(4)结果

最终界限佛经中讲的不是非常明确，但宗喀巴大师说，应该是对方听了此人的教唆以后，认为自己业障深重，学大乘佛法肯定无望，继而从大乘道中退转，转而学小乘佛法。这样使他退转的人就会犯戒，而且罪过特别大。但如果对方没有听从自己的话，没有从大乘道中退出，则教唆者也没有彻底犯戒。

一般情况下，我们都会鼓励别人修学菩萨道，不可能让进入大乘的人退转，所以这条戒也不容易犯。

9、令人舍弃别解脱戒

(1)对境

要具备两个条件。第一，对方已经受了不同层次的别解脱戒——在家人的居士五戒、八关斋戒，以及出家人的沙弥戒、比丘戒等等；第二，对方不但受了戒，而且也在如理如法地持戒。

(2)心态

不是出于其它的考虑，只是想让对方舍去别解脱戒。

(3)行为

对持别解脱戒者说：戒律清净没有用，只要发菩提心，念诵大乘佛经，所有的烦恼都会断除。这样就会犯戒。

在这段话里面，有两个问题：首先，说戒律清净没有意义，是毁谤戒律；第二，也是犯这条戒的根本原因，仅仅念诵大乘佛经，不可能清净所有烦恼。虽然念经有很大功德，也可以减少部分罪业，但要清净所有烦恼，还是需要修行。只发菩提心而不受菩萨戒，不修禅定，没有智慧，也不会清净所有罪业。学大乘佛法与持守清净的别解脱戒没有冲突。如果说话者的目的，是想让对方进入大乘，那也没有必要让对方舍去别解脱戒；若这样说只是一种欺骗手段，主要目的就是想让对方舍去别解脱戒，就会犯这条戒。

(4)结果

如果对方听从劝说而舍弃别解脱戒，劝说者就会犯戒。

一般情况下，我们也许会劝学小乘的人发菩提心，修学大乘，但不会让别人舍去戒律，所以这条戒也不是很容易犯。

虽说大、小乘都有舍戒的说法，但在什么情况下舍戒是有条件的。小乘规定，当一个出家人在强力逼迫或某种外力牵制等情况下，如果不舍戒，则不管想什么办法，都不能防止破戒的时候，释迦牟尼佛不但允许，而且要求当事人此时应该舍戒。因为舍戒跟犯戒不一样，戒舍了，以后有机会还可以再受。除此之外，如果不是什么万不得已的原因，不允许舍戒。

而大乘佛法，则永远都不允许舍去菩提心，舍去大乘戒律。如果发了菩提心，受了菩萨戒，之后又从内心舍去菩提心与菩萨戒，戒律那时候就会消失，但这是不允许的，是非常大的罪过。

大乘佛法从整体的角度不允许舍弃菩提心与菩萨戒，但为了利益众生、弘扬佛法，在必要的情况下，也可以舍弃戒律中的个别条款。不但是在家人，出家人也可以为了众生的利益而舍戒。

比如说，如果一个出家人终身清净守持出家戒，对他自己的解脱很有利，但对众生却没有太大的利益，甚至是一种损失。如果这个人在舍去戒律，选择做国王或者大臣之后，绝对有把握带动整个国家的国民学佛，那就有必要舍戒。在这种情况下，假设有人劝他舍戒，去弘法利生，就不会有问题。如果没有这样的必要，只是故意令其舍弃别解脱戒，就会违犯这条戒。

10、诽谤小乘佛法

(1)对境

包括声闻乘和缘觉乘在内的整个小乘佛法。

(2)心态

没有任何必要和价值，只是为了欺负小乘佛教或是为了自私等目的而诽谤，就会犯戒。

当然，如果有一些必要——比如，本来可以学大乘佛法的人，却准备学小乘佛法的时候，在他面前表面上诽谤小乘佛法，目的是为了让他打消念头，趋入大乘佛法——就不会犯戒。

总之，大乘佛法的所有见解、修法、言行举止，都建立在利益众生的基础上，在这样的情况下，说什么样的话，做什么样的事，都不会犯戒。若以自私心为基础，再加上贪心、嗔心等烦恼而做出的事，就很可能会犯戒。所有的罪业，所有的犯戒，都是在自私心的基础上做出来的。所有以利他心而做的事、说的话，就不会有罪过，也不会犯戒，这是大乘佛法的重要原则。只要不违背这个原则，其它的都没有太大问题。

(3)行为

假使给对方说，你再精进努力地修学小乘佛法，也永远不可能断除烦恼、得到解脱。这样就会犯戒。

犯戒的条件，应该是郑重其事地说出来的，不是开玩笑。如果只是开开玩笑，有口无心地随便说一说，还不会犯戒。

其实，无论好事坏事都是这样，如果只有一个形式，不是真正发自内心，就不会形成真实的善业或恶业。比如，我经常说，要发不造作的菩提心。什么是不造作的菩提心呢？就是真心诚意发的菩提心，若是很勉强、很被动、口是心非，那就是造作的，就不算真正的菩提心。

在传菩萨戒的时候，传戒的人也会询问受戒者：你们是不是为了自己的名利而受戒？

如果受戒的时候，抱着让大家觉得自己是菩萨，很了不起，或圈子里的人都受了菩萨戒，自己不受面子上过不去的心态，就不会得到菩萨戒。

不过，佛经里面也讲过，就算不是一心一意地发菩提心，只是为了欺骗别人，做个样子给别人看，这样发菩提心还是有功德。我们至少还不是在欺骗谁，只是目前菩提心还没有达到最好的标准，但我们一直在往这个方向努力。

(4)结果

对方听懂内容并持这个观点，就会彻底犯戒。本条戒与第二条戒的不同之处是，第二条戒是诽谤小乘的教法，本条戒是诽谤小乘的证法。

11、赞扬自己、贬低他人

这条戒与中等根基的第一条是一样的，已经详细地讲过了，故而不予赘述。

12、妄说上人法

这条戒与小乘居士五戒里的妄语戒基本上是一样的，只是此处专指证悟空性方面的妄语，而不包含妄语戒所包含的四禅八定、五眼六通等等。

比如说，在传法的时候，首先就讲空性，然后紧接着说，这个空性我已经证悟了，你们修的话也可以证悟；或者从侧面说，你们修我讲的空性修法，一定会证悟，证悟以后就会跟我一样等等。通过各种语言表明或暗示自己已经证悟了，而实际上根本没有证悟空性，完全是撒谎，就会犯此戒。

(1)对境

所说的对象：同类的人；精神正常；能知言达意。所讲的内容：说自己证悟空性。

(2)心态

在没有其它必要的前提下，以妒嫉心之外的其它烦恼心为基础而欺骗对方。如果是以妒嫉心赞扬自己，则不是违犯此戒，而是违犯第十一条戒。

如果真的证悟了空性，为了使其他人有信心，而在大众面前说自己证悟了空性，这是允许的，也不属于妄语。因为其中没有自私的成分，而是考虑众生的利益。违犯此戒的条件一是自己没有证悟，再者不是为了众生，而是以自私的目的说妄语故意欺骗对方。

(3)行为

以前面的心态说自己证悟空性的妄语。

(4)结果

与对方是否产生邪见没有关系，只要对方听见，就会犯戒。

13、取三宝财产

这与国王五条定罪里的盗抢三宝财产有所不同，此处不是去偷去抢，而是以其他方式占有三宝财产。

比如，国王手下受了菩萨戒的大臣或官吏，在国王和另一个出家人或修行人之间说两舌，使其产生矛盾，致使国王处罚修行人，修行人不得已，只有盗取三宝财产贿赂从中挑拨、言说两舌的大臣或官吏，大臣或官吏如果受了贿，就会犯戒。如果大臣分一部分财产给国王，国王也受了菩萨戒的话，则国王也会犯戒。本来国王和大臣无缘无故接受三宝的财产就不如法，在这种情况下受贿就更不合理，所以会犯戒。

(1)对境

是自己和他人。他人是一个修行人，自己是国王手下的大臣或官吏等人。还有这个修行人拿来给自己的贿赂一定要是三宝的财产或从三位以下的僧人的财产中偷取的，这些都是对境。

(2)心态

为了伤害修行人，或是有意受贿，而有故意制造矛盾的动机。
(3)行为
通过言说两舌等等而占有三宝财产。
(4)结果

当受贿的钱财到手，并认为这些东西从此属于自己，就会犯戒。处罚修行人属于第三条戒，取三宝的财产属于第一条戒，但这条戒与上述的两条不重复，因为，前两者是不与取，这条戒是受贿。
14、初学者的最后一条戒，包含了两种犯戒行为。

第一种，是给僧众制定一些有害的坏纪律。本来佛陀就给僧众制定了很多戒律，但如果有必要，为了方便内部管理，除了佛的戒律以外，僧众也可以自己制定一些纪律。不过，制定的纪律一定要能减少烦恼，对闻思修行起促进和帮助作用。如果管理僧众的人，制定一些对闻思修行有害的纪律，就会犯戒。
(1)对境
是修行的比丘。
(2)心态
就是为了损害修行比丘。
(3)行为

制定一些对闻思修行有害，增长烦恼的纪律。使其不能闻思修行，继而产生烦恼，就会犯戒。
(4)结果
有害的坏纪律制定完毕。
第二种，故意将三位以下的凡夫比丘修行者的财产转送给闻思者。

在很多佛教的寺庙中，闻思者与修行者的团队是分开的。修行人往往住在比较安静的地方，而闻思者则是很多人聚在一起。如果某些领导或寺院负责人为了伤害修行人，故而剥夺他们的收入，转发给闻思者。修行人因为没有生活费，就没有办法修行，而不得不离开禅定，这样就会犯戒。
(1)对境

第一，受害的修行人不能是圣者，若是圣者，就会成为僧众；第二，受害的修行人一定是三人以下(含三人)，如果是四人以上(包括四人)，就是僧众。那样就变成违犯国王定罪的第一条戒了；再者，被剥夺的，应该是修行人的合理收入。
(2)心态

对修行人生起嗔恨心，为了损害修行人，不愿意给他们应有的收入。其目的，就是抱着让修行人舍去禅定的不良心态。
(3)行为
把修行人的生活费或用品转给闻思的人，即使自己没有占用，也会犯戒。
(4)结果
把修行人的财物送给闻思者以后，就会犯戒。

居士一般没有管理僧众与修行人钱财的权力，故与这些事情很难有瓜葛，只有领导和寺院的管家等等，才会犯这条戒。

如果详细观察，这些戒都很不容易违犯。作为正常的佛教徒，我们没有必要因为害怕无法持戒而放弃受菩萨戒的机会，那样是得不偿失的。
慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 菩萨戒浅释(七)
三、犯戒的界限
(一)烦恼的轻重

所有菩萨戒与密乘戒的毁犯，都要看烦恼严重不严重。如果不是很严重，还不算是真正的犯根本戒，而只是犯了一个支分戒。在烦恼十分粗大的时候做出违背戒条的事情，就会犯戒。

说具体一点儿，犯戒的心态，有大、中、小三种烦恼，以大烦恼心而做犯戒的事情，就会破戒；中烦恼和小烦恼不够破戒的心态，故而不会破戒。
什么是大烦恼呢?
第一，不间断。

以赞扬自己为例。所谓“不间断”，不是指在一两个小时或两三天当中不断地赞扬自己，而是从赞扬自己开始，直至最终犯戒为止，始终没有悔改心与惭愧心，还准备在需要的时候继续这样，就叫做“不间断”。

在赞扬自己的话说完以后，具不具备严重烦恼都无关紧要，与是否犯戒已经没有关系了；如果在赞扬自己的时候，从头至尾都具备了四个条件，哪怕事情刚刚结束，就生起惭愧心和后悔心，也已经犯了根本戒；如果在赞扬自己的过程中，说着说着忽然想到，这样会犯菩萨戒，然后立即停下来，决心再不这样，则即使其他条件都具备，也不会破根本戒。若没有这样的决心，则即使以后没有继续赞扬自己，但实际上也属于不间断。其它戒条的毁犯界限也依此类推。

第二，无惭无愧。

在佛教里面，“惭愧”二字是要分开理解的。以自己的某种承诺或戒律为因而感到羞耻，就叫做“惭”。比如说，大乘行人在做利己之事的时候，能意识到自己是受了菩萨戒的人，这样做非常不符合自己的身份和承诺，很不应该，就是“惭”。

若是担心他人的讥笑或嘲讽而感到羞愧，就叫做“愧”。

没有惭愧是所有罪恶的来源。无惭无愧的人不但会犯戒，甚至会做出五无间罪等罪业。所以，无论持戒还是忏悔，最关键的都是“惭愧”。在金刚萨埵修法的四对治力当中，最重要的也是惭愧心。

从世间道德的角度来说，惭愧心也很重要。有惭愧心的人，不需要法律的约束，自然会很自觉，绝不会做违背道德的事情，即使因一念之差而做了，也会中途停下来。

第三，犯戒过程中，不但没有惭愧心，而且洋洋得意、自以为是，就会犯戒。

第四，把犯戒行为当作功德、优点，看做应当应分、理所当然的事情。第三个条件不仅认为是应该的，而且有心满意足的感觉，所以更为可怕。

所有的显密乘根本戒，都要具备这四个条件，才会真正破戒。

所以，虽然大乘戒律的戒条比较多，但都需要具备共同的对境等四个条件，和上述不共的四个条件，才会犯根本戒，只要稍微注意一点，守持起来也不难。大烦恼的四个条件中部分不具足，就称为中等或下等的烦恼。

(二)忏悔的早晚

昼夜分六时，昼三时和夜三时。昼三时是晨朝、日中、日没；夜三时是初夜、中夜、后夜。过去的一时，等于现代的四个小时，六时即二十四小时。犯戒后不超过一时(即四小时)之内生起后悔心并励力忏悔，就不会破戒，更不用重新受戒。如果超过四小时，戒体就被毁掉了，想恢复戒体，就要先忏悔再重新受戒。

四、忏悔的方式

密宗最殊胜的忏悔方式，是金刚萨埵修法，通过金刚萨埵修法来忏悔，就一定能忏悔清净。

显宗的忏罪方式，是具备四个对治力念诵《三十五佛忏悔文》。按照菩萨戒的要求，是每天昼夜六时分六次念诵。不过，若将晚上分成三等分，则半夜三更就要从床上爬起来念经，这对大多数人而言是不现实的，但最低的要求，也要每天观察几次，看自己有没有犯戒。如果犯了戒，就要及时忏悔。

据藏文版《三十五佛忏悔文》的一些注解中说，三十五佛是忏悔方面最有威力与加持的主尊。三十五佛中的每一尊佛，经书里面都有记载。念诵其中一尊佛的名号，可以清净百万劫、几千万劫甚至几亿个大劫所造的一切罪业，这是佛说的，是有根有据的，所以我们不要畏首畏尾、顾虑重重，认为戒律不好守，就自暴自弃，干脆不受了。

如果什么戒都不守，就没有解脱的希望。作为大乘菩萨，就应该受菩萨戒。受戒以后虽然有一定的风险，但只要谨慎一点，就不一定会犯戒；即使犯了戒，也不是全都完蛋了，还是有办法忏悔弥补的。

释迦牟尼佛最赞叹两种人：一种是受戒以后随时随地都小心翼翼地护持戒律，使其清净无染的人；再一种是犯戒以后懂得即时忏悔的人。释迦牟尼佛知道，凡夫很难做到根本不犯戒，但犯戒以后能有惭有愧、励力忏悔、改邪归正，佛陀也称其为清净戒律者。

大乘佛法无论在见解、修法、行为、戒律方面，都有很多宽容的余地，如果戒律真的森严恐怖到无法纠正忏悔的地步，释迦牟尼佛也不会推荐给我们。

五、重新受戒

从小乘的角度来说，如果出家人犯了出家戒，就不能恢复，不像居士戒还可以重受。如果出家人彻底犯了根本戒，此生不可能得阿罗汉果，因为小乘行人的目的，是为了个人解脱，是为了自己获得阿罗汉的果位。

但大乘佛法就不一样，因为它的目的不是阿罗汉的果位，而是度化一切众生。度化众生也不是一生两生的事情，是生生世世一个长远的计划。所以大乘佛法中如果不小心犯了这些菩萨的所有的戒，忏悔了以后允许再受，大乘别解脱戒也不例外。

我们不能走两个极端：一个是认为，即使没有菩提心和出离心，只要发心守持居士戒或菩萨戒的戒条，就是在受持居士戒或菩萨戒；另一个是觉得，既然没有出离心和菩提心，受戒也不会得戒，我就干脆不受戒，因为受了也没有任何意义。即使没有得戒，守持这些戒条，也是有善根的，所以还是应该尽力守持。

别解脱戒、菩萨戒与密乘戒的层次不同，越是上层的戒，持守的功德也越是有所增加，违犯的罪业也会越严重。菩萨戒比别解脱戒高一层，功德也就高一筹，相应的犯戒罪过也更严重，所

以一定要小心。

守持密乘戒的难度就更大了，因为密宗有很多特殊的观点，比如“万法是佛的坛城”、“轮回是涅盘”、“烦恼即菩提”等等，除了上等根基或是具有超凡智慧的人以外，很多初学者不易理解，所以很容易犯戒！破坏大乘戒律的头号大敌，是自私心；破坏密乘戒的罪魁祸首，是缺乏清净见。

六、当前普遍存在的问题

很多人念过受菩萨戒的仪轨，但真正得到菩萨戒的人不一定很多。

密乘戒也是这样。密乘戒的受戒方式是灌顶，很多人也灌过顶，但我想真正得到灌顶、得到密乘戒的人也不多。以前西藏佛法兴盛的时候，大家都非常重视、珍惜密乘的灌顶和修法。那时传密法很严谨，传法者和听法者都有严格的要求。一旦灌顶受戒，绝大多数人会真正得戒。现在双方都很随便，某些人连灌顶的仪式和过程都一问三不知，还要给别人灌顶；而接受灌顶者也是糊里糊涂，这样灌顶就不可能得到灌顶和密乘戒。

比如说，如果我把居士五戒的要求给读者讲得清清楚楚，然后要求读者受五戒，恐怕除了一些老年人，大多数人不敢答应；但如果谁要灌顶，恐怕没有几个人会考虑自己该不该灌这个顶，自己能不能守住密乘戒。越是上层的灌顶，就越随意，像居士戒之类的基础戒律，我们反倒是小心翼翼，不敢越雷池一步，这些都是颠倒的做法。

七、衔接今生来世菩提心的桥梁

(一)今生来世

以前很多神经科学家认为，在大脑的某些部位出问题以后，精神就会出现大大小小的问题，所以就将大脑与精神划等号，认为精神是大脑的产物。但越来越多的事实证明，实际情况并非如此，事到如今，包括获得诺贝尔奖的神经科学家都不承认这种说法，而持有与佛教一致的观点：人的精神不是从肉体产生的，所以也不是大脑的产物，但肉体与精神还是有着一定的关系。

密宗特别强调这一点。密宗认为，人有四个脉轮，分别位于肚脐、胸口、喉咙和头顶。头顶的脉轮又有五百个细微脉轮的分支，甚至还可以继续细分。每一个脉轮都有不同的作用，它们是思维的工具。如果把精神比喻成一个人，大脑和大脑里的脉就像是计算机或其他工具。人依靠工具完成工作，精神通过大脑完成工作。

在众生死亡并转世投胎到另一个身体之后，整个身体包括大脑都发生了很大的变化。因为精神与大脑有一定的关系，肉体反反复复地更换，有可能会让精神上的一些东西逐渐消失，菩提心也不例外——即使今生有了初步的菩提心，但换一个身体后，就可能会消失。

(二)延续菩提心的窍诀

我们不但要考虑今生怎样培养菩提心，还要考虑来世怎样保留和继续培养菩提心。具体的方法，是取舍“黑白八法”。黑白八法即《宝积经》里说的四黑法和四白法，一共八种念头。若行持四白法，舍弃四黑法，我们的菩提心不但今生不会中断，甚至来世也可以继续。

第一，“四黑法”的第一个，是欺骗应供。

应该供养和尊敬的，叫做“应供”。这里指自己的根本上师，传戒的戒和尚，以及其他的大乘善知识等。故意欺骗他们，是让我们失去菩提心的因素，所以一定要小心。

第二，令别人对不应该后悔的事生后悔心。

当然，如果是令造罪的人对罪过产生追悔之心，让对方改过迁善，则不属于“黑法”。此处所指的，是让别人对自己的善行或修行产生后悔心。比如，为了坑害对方，而对他说：你受戒的方法没有对，或给你传戒的上师不对等等，从而让对方悔恨不已：我以为得了戒，结果却没有，我不应该受戒等等，就是“四黑法”之一。

但平时聊天的时候，无意中使对方对自己以前的修法、受戒等产生后悔，还不在此之列，因为是无意而不是故意的。即使是故意，也要看发心。假如对方依止了一个所谓的上师，但这个人并不是具相善知识，如果他继续跟着这个人，可能不但不能解脱，还会造很多恶业，甚至有堕地狱的危险。在那种情况下，给对方讲讲他上师的过失，让他产生一些后悔心，也没有问题，因为动机是纯善的。

第三，毁谤圣者。

这里的圣者，指准确进入大乘道，并具有菩萨戒的人。

如果在毁谤时，具备中等根基的第一条戒(贬低他人)中所讲的所有条件，则不但属于四黑法，而且会犯根本戒；倘若不具备那些条件，则毁谤圣者就是四黑法之一。

第四，以狡诈手段欺骗众生。

佛经中讲到，无论采用任何手段，包括做生意短斤少两、欺买欺卖等等，只要因为自私的原因而欺骗众生，都属于黑法。

发菩提心的大乘菩萨，理应诚心诚意、公正无私地对待任何生命，这是菩萨的原则。为了自己而欺骗众生，就违背了大乘修行人的原则。即使没有破根本戒，也在阿赖耶识里播下了不好的种子，若没有忏悔清净，以后就会逐渐成熟，同时，在自私大行其道的内心，利益众生的菩提

心也就没有空间了。
“四白法”的第一个，是不故意说任何妄语。

这里不是指居士戒里的妄语，而是指大大小小的所有妄语。但如果说妄语是为了利益众生，则不会犯戒。

现在有些人已经撒谎成性了，根本没有必要的时候，也会撒谎。大家一定要注意，不要把撒谎不当一回事，即使在无意当中说了妄语，也要忏悔清净。
第二，对所有菩萨都要有等同佛陀一样的导师的概念，并赞扬其功德。

引导我们的上师叫做导师，所有菩萨都是度化众生的导师，我们应该对所有标准的菩萨心存导师之想。

作为凡夫，就很难单凭外表来衡量、判断谁是不是菩萨——外表做得非常好，内心不一定有菩提心；外表非常糟糕，也有可能是成就者，是菩萨。所以，在没有必要的情况下，我们不能毁谤任何人，而应尽量以清净心看待所有人。我们不能仅凭表面的行为，就随意蔑视、诋毁对方，这样有可能会犯诋毁菩萨的恶业。
第三，不以狡诈之心欺骗众生，对任何一个生命都以诚相待。
第四，说服自己的所化众生、信徒或学生修学大乘佛法。

佛教不会采取强制性的手段来传播弘扬，但每个佛教徒理应各司其职，根据自己的力量影响周围人。这并不是说要扩展佛教的势力，让佛教高高在上地统治别人，而是以服务的心态去帮助、感化对方，尽量使更多的人能沐浴到佛法的解脱甘霖。佛教的宗旨，就是以自己的智慧和慈悲服务于所有生命。

比如说，在不一定暴露自己的佛教徒身份，单位同事也不敏感、不反感、不排斥的情况下，适当地讲一些大乘佛法的道理，从而使对方对大乘佛法产生兴趣，继而进入大乘佛法。

现在汉地非常普遍的现象是，家里六、七十岁以上的父母，都在五、六十年代被洗过脑，不但没有什么信仰，还固步自封地抱着狭隘的观念死死不放，认为那才是唯一的真理。如果有人给他们说自己修行方面的特别感受和体验，他们就会很严肃地反驳道：你的精神肯定出问题了！

其实，连很多科学家也认为，寻找宇宙的真理，不能仅凭片面的数据，生活中所有可以作为证据的活生生的例子，都应该作为证据，这样才能知道真正的真理。

现在的年轻人不再像他们的长辈那样因循守旧、僵硬死板，网络发达以后，各方面的信息都能接触到，不像以前那么闭塞。每个人都有一定的思维空间，在世界观与价值观方面也有了选择的自由度，随着陈旧思维模式的瓦解，人们接受佛法的程度就远远高于自己的父母。很多年轻人就是十分虔诚的佛教徒。

但我们不要忘了，释迦牟尼佛曾经告诉我们说，儿女对父母最殊胜、最理想的报恩，就是让他们学佛，因此，竭尽全力让自己的父母亲人进入大乘佛门，是每个佛教徒的责任和使命。

大乘佛法的中心思想，就是度众生。所谓度众生，不是仅仅让他们吃饱穿暖就解决了，而是要让每个生命明白生死轮回的痛苦以及解脱的道理。

如果平时说得天花乱坠，要为度化众生而发誓成佛；打坐的时候，也发心要度化一切众生，但落实到实际行动上，却没有任何动静，这样学大乘佛法就很悬了。

八、生命的终极意义

从长远的角度来说，金钱、名声、地位可以没有，但菩提心、菩萨戒不能没有。因为菩萨戒、菩提心不仅是自己人生的全部保险，而且也是其他所有众生永不过期的保险。平时生活中，我们会买很多保险——养老保险、医疗保险、飞行保险等等，但是所有这些都是临时的保险，而并非长远的保险。如何面对岌岌可危的境况——下一世，再下一世自己将奔赴何方？这就要依靠菩提心、菩萨戒了。

如果没有菩提心，这一辈子算是白活了，即使银行里有再多的存款，开再高级的车，住再豪华的房子都没有用，因为这些都不是恒常永久的，都是随时会溜走的身外之物。我们最需要的，就是菩提心。

不知大家有没有在未来一年或两年当中一定要把菩提心修出来的决心？如果现在还没有什么打算或计划，临终时一定依然如此，不会有什么收获，那就很遗憾了。有这么好的机会不珍惜，不修菩提心，就浪费了大好的人生。因此，今生我们一定要当个称职的修行人，无论出家还是在家，都必须修菩提心和出离心。

当一个人再也不能生活——不能看到往昔熟悉的面孔，不能住在自己苦心经营的家里，不能开着车四处游逛，也不能去银行提取存款的时候，科学、天文、地理等知识还有用吗？西方哲学里面除了隶属于宗教的部分之外，其它思想也起不到什么作用。而东方的哲学，比如儒家做人的伦理道德，在死到临头的时候也是没有太大的用处。在即将一命归西的时候，就能看出佛法

的真正价值，此时能起作用，能决定自己去向的路标，就是佛法。

总有一天我们也会面临死亡，只是时间的早晚。与其那时候可怜巴巴地去央求其他人来做临终关怀，不如自己提早关怀自己的临终——现在就要有准备，无论年轻还是年老。黄泉路上无老少，即使是年轻人，也不能保证自己今天肯定不死！所以修行才是头等大事啊！(全文终)

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 《证成现象即佛论》释义(一)

《证成现象即佛论》，是关于密法见解方面的一个比较短小的论典，下面将简略讲述。

一、造论五支

按照印度那烂陀寺的传统，闻思论典可以从五个不同的角度去了解：一、该论作者是谁？二、从头到尾的内容是什么？三、该论属于经、律、论三藏中的哪一部，或者小乘还是大乘，显宗还是密宗？四、撰写该论的必要是什么？五、该论为谁而着？

第一，该论作者是谁？

该论的作者，是宁玛巴最伟大的成就者之一——荣森班智达。他的着作虽然有些零散，但都是用最简单的方法宣讲最深奥的见解，所以非常精彩。

第二，论典总义为何？

该论最核心的主要内容，是讲密法里面的万法即是佛的坛城，也即万法乃清净的现象。

第三，该论属于何类论典？

该论属于大乘密宗内密的论部。

第四，撰写该论的必要是什么？

无论是修本尊法还是其他法门，密乘行人都离不开清净见。

学过密宗的人都知道，生起次第修法就是修佛尊和佛刹的清净现象。如果没有清净见，不认为众生即是佛，烦恼即是佛智，世界本来清净，而强迫自己将众生观想为佛，将世界观想为佛刹，因为见解与修法背道而驰，最终不会有任何成就。所以，修生起次第之前，清净观非常重要。

第五，该论为谁而着？

该论针对的众生，是对密法有信心，以及希望修学密法的人。

通过五个方面的介绍，就能了解本论的大致框架，接下来稍微详细地解释此论。

宗喀巴大师的《三主要道》，宣讲了显宗的三个要点——出离心、菩提心与空性见。密法的三主要道也差不多，是出离心、菩提心与清净见。在清净见当中，包含了显宗的空性见。

出离心与菩提心的重要性与修法等等，在我的其他书中已经讲了很多，所以不需要再讲。此处要讲的，就是清净见。

清净见是密法最核心、最重要、最突出的独到见解。虽然显宗的《维摩诘经》也很清楚地讲述了清净见，承认世界的本质不是我们所看到的不清净的大千世界，而是清净的佛刹，但除了《维摩诘经》等少数经典以外，很难在显宗经典中找出清净见的内容；另外，虽然第三转*轮中广泛地论述了如来藏，但除了如来藏以外，我们很难找到一个更清楚、更深广的清净见，所以，显宗的清净见没有密法里讲得清晰详细，而且显宗也没有提供任何关于清净观的修法。

凡夫的五种感官所感受的世界，是不清净的，但经过长时间的修行，到了菩萨八地的时候，很多烦恼障、所知障断除以后，虽然还没有成佛，但已经开始看到这个世界的真正面目。这个世界的真正面目有两种：一个是空性，这在显宗经典里面已经讲得非常完整；另外一个面目，就是清净——世界就像极乐世界一样纯净无染。只是因为凡夫心里有障碍、有罪业，所以无法感知。诸法本来清净的观点，在密宗里面讲得非常清楚，不但讲得清楚，而且还有与之相应的修法，所以我们一定要学好这个非常重要的论典。

下面切入正题，开始讲论典正文。

二、正论

(一)解释论名

论典的名字，叫作《证成现象即佛论》。所谓“现象”，就是我们的五种感官所接触到的这个世界。

所谓“佛”，是指清净的境界。其中包含两种意思：第一种，是我们平时观想的阿弥陀佛、药师佛、释迦牟尼佛等佛的报身与化身；从更深的层次来说，真正的佛是佛的法身，也即我们心的本性如来藏。佛的化身是为了度化众生，而在众生的面前示现的一种比较符合凡夫观点的形式，实际上不是真正的佛。真正的佛，是佛的法身，也即心的本性如来藏。

关于这一点，达摩祖师的《悟性论》和《血脉论》中讲得也比较清楚。虽然这两部论典的文字不多，但其中所讲的如来藏，与密法所讲一样。所以我们认为，达摩祖师当年传的禅宗法门，不是单纯的显宗修法，因为其中的境界非常高，可以说已经超越了普通显宗的境界，而且其开悟、引导的方法与修法，都非常接近密法。

所谓“证成”，也即证明，通过各种各样的理由，去证明“现象即佛”、“万法就是佛的坛城”成立。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 《证成现象即佛论》释义(二)

(二)建立自宗——现象即佛

该论从头到尾，都是以问答、辩论的方式来证明的。首先，其中一方站在密法的角度提出辩论主题或者焦点，另一方提出反驳意见，这样以一来一去、层层推进的方式，让读者逐步打消疑团，从而接受“现象即佛”这一密宗核心见解。

1、提出见解

世间和出世间的一切现象，都是佛的身、口、意之金刚坛城。这个坛城本来就是如此，不需要通过修法或其它方法，去让它变成佛的坛城。“世间”，是指我们现在看到的这个世界；“出世间”，是指佛菩萨所证悟的境界。“金刚”的意思，就是无二无别——众生的身、口、意，与佛的身、口、意，在本质上无二无别。众生的身体即是佛身，众生的语言即是佛语，众生的心或意识即是佛智。

“一切显现都是佛的坛城”的观点，是佛教中层次很高的见解。从显宗的角度来说，这是第三转*轮的思想，已经超越了第一转*轮和第二转*轮的思想；从修行人的角度来说，这是八地菩萨的境界，虽然还不是佛的境界，但已经远远超越了凡夫和七地菩萨的境界。所以初学者不太容易理解。

但通过系统的学习——首先，根据第一转*轮的观点去看世界，就会产生诸法无我、诸行无常、有漏皆苦等观点。通过这些观点培养出离心，就能与轮回分道扬镳；第二，依靠第二转*轮的空性理念，打破人我执、法我执等一切执着，从而证悟空性、斩断烦恼以及烦恼所导致的各种痛苦；之后，再去理解第三转*轮所讲的如来藏、佛性等佛的境界，也会水到渠成。其实密法所讲的自然智慧也不过如此。

“一切显现即是佛的坛城”要从两个层次去理解：

第一个层次，是佛的境界，也是至高无上、究竟终极的境界；第二个层次，是五方佛刹土的清净显现。比如说，中间是毗卢遮那佛，东方是不动佛等等。八地以上的菩萨看我们现在的世界，不是我们现在所看到的这样污浊不堪，而是清净无垢、一尘不染的佛刹。内在有情都是佛菩萨，外在器世界是庄严圣洁的无量殿，一切都像极乐世界一般美好。但在佛的境界中，连这些有相的东西也不存在，一切都是光明和空性，也即密法所讲的心的本性，禅宗所讲的佛性。

当我们证悟了心的本性，也即宁玛巴的大圆满，或是禅宗的本来面目的那一瞬间，就可以基本上大概知道什么是清净、光明或空性等等。虽然相对来说很模糊的，但还是有一点概念。

佛教所讲的光明，不是光学里讲的可见光、不可见光等等。实际上光明根本不是光，而是非常清净的境界，只是用“光”字来形容而已。在我们的概念中，似乎空性比较容易理解——我们过去以为存在的世界，原来并不存在，就叫做空性。其实这只是对空性的初步了解，是我们自己创立的空性，而不是真正意义上的空性。即便如此，这种观念也对我们有很大帮助——过去我们认为一切事物都是存在的，故而执着一切事物。比如，假如我们认为金钱是存在的东西，而且会带来实实在在的快乐，就会挖空心思去挣钱。于其过程中，患得患失、斤斤计较，再往上发展，就演变出轮回中的一切痛苦。换言之，一切痛苦的根源，就是执着。

禅宗经常讲“放下”。要“放下”，必须证悟空性。虽然空性的理念不是真正的空性，离诸法的本来面目还有一定的距离，但却能推翻我们的执着。

理解空性之后，我们会认为，这个世界虽然不存在，如幻如梦，但从显现的角度来说，世界还是和我们现在看到的世界一样不清净，从来不会认为，除了我们现在看到的这个世界以外，还有一个新的世界，这也是一种执着。

密法经常讲，一切显现不但是空性而且是清净的，并让我们去观想一切都是佛的坛城。像极乐世界一样，植物都是珊瑚、玛瑙、琉璃等珠宝，佛的宫殿也比我们现在看到的房子高大几倍甚至几十倍，但实际上佛刹与我们所处的世界是同一个世界。

其实，这些也不是物质真正的本性或佛性，还没有到达佛的境界，只是在八地以上的菩萨面前所显现的景象，只不过比我们现在这个世界真实多了。如来藏光明不可能有头、有手、有颜色、有形状，更不可能有建筑物、山水、植物及动物，它已经超越了常人的感官界限。

也许有人会问：既然佛刹也不是绝对真实的，那我们怎么还要去接受这样的观念呢？因为接受了这样的观念，就可以推翻我们对现有世界的错误见解——一口咬定世界就是自己现在看到的样子，不可能是另一番模样。而我们的所有烦恼，也都是由这种错误观念导致的，若能断除、推翻这种观念，则所有的痛苦、烦恼都可以一并消除，所以接受这样的观念是有必要的。

通达上述两个层次后，才能了知什么是真正的佛的坛城。也即是说，佛的坛城并不是一个建筑物。不少人去色达五明佛学院的时候见过坛城，认为佛的坛城就是那样。其实，真正意义上的佛的坛城，就是如来藏、光明、空性，这是最究竟的见解和境界。

2、具此见解之必要

因为密法有了这个独有观点，才使密法在与之相应的修行、行为等方面，都有一些不易为小乘佛教与大乘显宗所接受的、比较突出的特点。

比如说，从普通人、小乘行人与普通大乘显宗行人的角度来看，把自己观想为金刚萨埵或释迦牟尼佛是荒唐可笑的。因为凡夫根本就不是金刚萨埵或释迦牟尼佛，凡夫与佛之间有着天壤之别。很多人喜欢修本尊法，但如果没有这些见解，修本尊法不会起到任何作用，所以，这个见解在密法里面很重要。

前面也提到过，显宗经典是一个很庞大的系统。其中的层次也是高低不均——深、浅、了义、不了义都含杂其间。此处所指的显宗，是一般意义上的显宗，而不包括《维摩诘经》之类的深奥、了义的显宗经典。

在学习这部论典的时候，我们不能认为这是显宗和密宗或密宗之间的两个宗派在辩论。其实，这都是我们自己现在的观点在与佛的智慧进行辩论。其中持怀疑态度、持反对意见的，就是我们自己。

因为除了学过密宗的人，对"现象即佛"兴许会有一些概念，知道自己所看到的，只是一种幻觉，是无明的产物，其本质并非如此以外，其他没有学过佛教的普通人都会认为：周边的世界，就是自己现在看到的不清净的样子，而不是佛的坛城。

首先，我们会认为，周边的世界都是实有的，而不是不存在、如幻如梦的。因为金钱很实在，是不可缺少的生活支柱，所以要拼命地挣钱。

但在学习中观以后，至少从理论上懂得并接受世界如幻如梦的真相，但仍然会认为这些如幻如梦的现象是不清净的——众生就是众生，烦恼就是烦恼。因为世界不清净，所以就有痛苦、有烦恼，因为有烦恼有痛苦，所以就要学佛，要成佛。这是学完中观以后仍会固守的错误观念。

密宗修行人，需要破除两个执着：一是"人我"和"法我"的实有执着，显宗的中观也能非常顺利地破除这个与空性相矛盾的执着；另外一个执着，即是不清净的执着。通过密宗的见解和修法，就能断除这个与八地菩萨的见解相冲突的执着。所以在显宗里面，这个认为世界是不清净的执着最终还是要破除。

就像学习中观一样，其方法与理论，不是为了破唯识、破小乘，而是为了破除我们自己的错误观念，因为我们自己自觉不自觉地也抱持着一些小乘或唯识的观点。学习此论的目的和任务，不是为了往外去观察、推翻、辩论，试图与显宗、唯识或中观一较高低，而是要推翻我们自身的不清净观，这样才能从根本上断除痛苦的根源。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 《证成现象即佛论》释义(三)

(三)辩答

1、综述

当一方提出辩论主题后，立即有人站起来反对道：我们现在看到的一切现象怎么可能是佛的坛城呢？不可能！因为这些都是我们的幻觉啊，怎么可能是佛的现象呢？这是反对方提出的第一句问难。

本论对此回答说：我们并不否认我们看到的世界是众生的幻觉，但除了众生的幻觉以外，并没有一个独立存在的佛的坛城。

这个问题在《悟性论》中也说得很清楚，众生与佛，相当于水和冰的关系。当温度降到零下的时候，水就会结冰；温度上升到零上以后，冰就融化为水。除了冰以外没有水；除了水以外，也没有冰。虽然冰是固体，不是液态的水，但除了固体的冰以外，并没有液态的水。冰融化以后，就变成水，冰是水的另一种存在形式，冰与水二者，并没有本质上的差别。

同样，在众生的眼里，佛的坛城就成了不清净的世界；而在佛的眼里，众生看到的不清净世界就是清净的坛城。除了众生的幻觉以外，没有一个清净的坛城。无论谁想否定这一点都办不到！

首先，外道认为，有一个常住不灭的自我或造物主；小乘佛教认为，物质是存在的；唯识宗认为，外面的物质不存在，只有内在的精神存在，物质是幻觉，精神才是实有的；中观宗认为，从胜义谛的角度而言，无论是物质也好，精神也好，都不存在；而密宗却认为"二谛无别"。所谓二谛，是指胜义谛与世俗谛。其中的"胜义谛"，是指佛的境界——如来藏、光明、空性；其中的"世俗谛"，是指普通人的五种感官所接触到的世界。因主张二谛无二无别，故密宗也称为金刚乘。

虽然从外道到密宗，有着层层递进的一系列不同观点，任何一个物体，不同人从不同的角度去分析，可以有成千上万的观点。但所谓的不同，其实只是主观上的差异而已。就客观而言，所有存在的东西，无论外在的还是内在的，真正实实在在存在的本质或对境只有一个。

尽管有些人认为这是佛的坛城，有些人认为这是不清净的，有些人认为可以转化为清净的，但实际上除了我们看到的这个世界以外，没有一个独立的、清净的佛的坛城存在。

密法认为：一切法都是佛的坛城，烦恼即是菩提，众生即是佛。除了众生以外，没有独立存在的佛的法身。除了我们的阿赖耶识以外，不存在另一个独立的如来藏。

有人会不明白：阿赖耶识是无常、不清净的，而如来藏却是常有、清净的，两个矛盾的东西，怎么会是一体呢？

此处说的，是二者的本质，就像前面讲的水和冰的例子一样，无论显宗密宗，很多论典都不约而同地用了这个比喻来说明这个问题。

下面进一步证明这一点：

前面讲了，佛是指心的本性如来藏，而众生则是我们的意识、阿赖耶识等等。

按照常人的观点，佛与众生的差别，就是因与果的关系——凡夫众生经过多生累劫的修习，在圆满二种资粮，断除所有烦恼之后，才可以成佛。其实，这种因果关系只是一种幻觉，就像梦里梦见春天种地、秋天丰收，因果之间有着明显的差别，但实际上梦里根本不存在什么因果，一切都是幻觉一样。众生与佛之间，并没有本质上的差别。

2、提出疑问

此时，论中的反对方又提出疑问：第一，值得怀疑的是，如果你按照《中论》的观点，从空性的角度去说，众生、佛、世界都是空性，所以无二无别，这可以理解的，但如果从现象的角度去说，就说不通了，因为那样一来，就等于烦恼和轮回根本就不存在了。假如轮回、烦恼都不存在，我们又何必学佛？况且轮回不存在一说，也分明违背了我们的感受，我们明明感觉得到轮回、烦恼的存在啊？第二，我知道佛经中有“众生即是佛”，“烦恼即是菩提”的说法，但这些说法究竟是了义还是不了义的呢？第三，你凭什么说“一切现象是佛的坛城”，你有什么逻辑、理论或证据能证明呢？

我们不能以为这只是显宗的观点，扪心自问，我们自己肯定也是这样认为：众生与佛怎么会是一体呢？如果佛就是众生，那不是成了佛也在轮回、佛也有烦恼、佛也会堕地狱、做畜生了？如果众生就是佛，那众生为什么还要学佛，还要积累资粮呢？

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 《证成现象即佛论》释义(四)

3、析疑

在对方提出这三个疑问以后，作为正方的密宗方对第一个问题回答道：如果从凡夫五种感官的角度去分析，佛就是佛，烦恼就是烦恼，众生与佛有天大的差别。如果你说的证据，一定要在我们的眼、耳、鼻、舌、身这个范围中去找，那也无法实现，因为我们的眼、耳、鼻、舌、身从来都感觉不到现实世界就是佛。这就像正在做梦的时候，谁也无法拿出证据，证明自己正在做梦，自己所感知的现象是假的一样。因为梦里吃饭会饱肚子，梦里吃药可以治病，梦里吃毒药也会中毒。只有在醒过来以后，才能确定那是假的。因为它不符合自己的现实生活。

同样，我们不能因为自己的感官世界里没有证据，就得出没有证据的结论。本来凡夫的视角与佛菩萨的境界就有高低差别，就像醒者与梦者的差别一样。高的境界可以否定低层次的境界，从佛菩萨证悟的境界去分析我们所在的世界，就能把一切看得一清二楚。

譬如说，要证明万法空性，也不可能让我们的眼睛拿出什么证据，因为眼睛看到的，都是存在的东西，眼睛自身无法对看到的东西进行分析，而只能把看到的信息传递给第六意识，然后通过第六意识得出这个东西存在的结论。但我们可以通过其他证据，来证明眼睛看到的东西是假的，实际上不存在。

所以，此处需要引入一个重要的观点，叫作清净观(也称净观、净观量、胜义谛)。中观抉择空性的逻辑，叫作胜义量或胜义因。而抉择清净，就需要“净观因”，也即通过逻辑推理，抉择一切万法的本质是清净的。

《定解宝灯论》的第六品，讲的都是“净观”。麦彭仁波切也说过，他推理的依据，就是荣森班智达的这部小小的论典。而这部论典的依据，则是莲花生大士等四位成就者撰着的一部金刚密乘论典。那莲花生大士又是怎么写出来的呢？一方面，我们可以说，莲花生大士是佛，所以有资格像释迦牟尼佛一样，将自己证悟的经验与境界传下来；另一方面，如果还要再往上追究源头，那就是密宗的《大幻化网》。

显宗永远不会说，在佛的境界当中，也存在着不清净的现象。但是问题就是，显宗不承认凡夫现在所感知的世界就是清净的，而只承认万法空性，不是在修行之后转化为空性，而是物质当下的本质就是空性。即使通过修行，也无法转化物质的本体。龙树菩萨在《中论》当中也讲过：本性是不能改变的。因为世俗谛中所有万事万法，都可以通过因缘来改变，所以世俗谛中看到的东西，都不是它的本质。最后不能改造的，是空性与佛菩萨的智慧光明。凡夫众生深受烦恼污染，所以看不到心的本性，也不明白日常生活中的痛苦与快乐等等，都不是心的本体。

通过生起次第修法可以改变物质的现象，但它改变的只是一种错觉并不是物质的本体，那物质的本体是什么呢？

如果今天我们看到的这个世界，是它的本性，那感知这一切的有境——眼耳鼻舌身就肯定是准确的。这样一来，就不得不承认，最后佛菩萨看到的清净世界反而不是物质的本性，佛菩萨的感官是错误的。

但物质的本体永远都是清净的，这种说法谁也无法驳倒。

在最狭窄、最表面、最低层的范围内，在不假思索、不经修行，只是跟随眼耳鼻舌身的时候，可以承认万法不是佛的坛城。在这个范围当中，佛教也是非常唯物的。包括有些西方哲学家与科学家，也说过佛教很唯物。

懂得这些道理非常重要。因为目前多数人比较了解中观的推理方式，能够证明一切法是空性。但如果不能证明如幻如梦的现象实际上是佛的坛城，不能建立一个“清净观”，则连修加行的金刚萨埵修法都失去了理论基础——众生到底是不是五部金刚萨埵？如此观想的意义何在？……所以，这是密法中非常核心的问题，与我们的修行有非常密切的关系，无论是修生起次第、圆满次第，都离不开清净观。

懂得清净观以后，就能清楚密宗迅速、快捷的深奥秘密，进而通过特殊的修行而快速地取得成就。

论典中讲到，虽然由我们的眼、耳、鼻、舌、身等有漏且有限的逻辑，去证实万法清净很困难，但也不是完全没有办法。唯一的办法，就是“净观因”。另外，有些人虽然没有通过各种逻辑或理论去推理，但因为佛经，尤其是密法中讲了“一切法是清净的现象”，所以他立刻会深信不已；还有些人通过上师的窍诀，比如大圆满、大手印等窍诀，也能通达世界是佛的坛城，虽然自己没有经过思考和分析，但却对此坚信不疑，那也没有问题。

第二个问题的答案：

万法即佛的坛城是佛的境界，是最终极的真理，所以，绝对是了义。就像第三转*轮强调光明，因此而成为了义经一样。

第三个问题的答案：

需要证据，则有四个不同的证据。这四个不同的证据或道理实际上不是密法特有的，在显宗第三转*轮的《解深密经》中，就讲到了这四个道理，因明里面也会提到这四种道理，那就是：一、作用道理；二、观待道理；三、法尔道理，也叫做“法然道理”；四、证成道理。

(四)细说四种道理

下面通过这四种道理，来证明一切法本来清净。

1、法然道理(法尔道理)

什么叫做“法尔、法然”呢？就是自然的法则。就像火为什么是热的，水为什么是潮湿的一样，虽然深究其原因，其中各有各的道理，但就一般层次来讲，这就是自然法则。火就是灼热的，水就是潮湿的，不需要再去找理由。

同样，为什么 “一切法都是佛的坛城”？很简单，因为这就是自然法则，不需要理由。

有些人一听到此处就懂了，明白了，无需任何解释、任何理由，因为这些人是成熟的上等根机。

这就像我们经常在禅宗公案，或大圆满、大手印里看到的一些证悟方式，以前很多成就者，譬如禅宗六祖等祖师，藏密的很多成就者，以及印度的八十位大成就者，都是在明白这个道理以后恍然大悟的。但这种证悟方式只适合于那些根基非常成熟的人，像我们这样的人肯定就不行了，因为这个道理在我们听起来似乎太简单了，光是这一点是不可能认同的。我们一定要问为什么？一定要探究其缘由。还要有其它更详细、更有说服力的证据，我才能够接受，于是就有了第二、第三，尤其是最广讲的第四个道理。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 《证成现象即佛论》释义(五)

2、作用道理

(1)作用道理的概念

通过抉择果法，从而认识、确定、推测其因法是什么，就称为“作用道理”。

简单的说，在没有吃某种药，或服某种毒之前，不知道它有什么样的效果和能力，但在服药之后病人的病治好了，或服毒以后中毒生病，甚至丧生了，就可以得知此药物的治疗效果或毒品的危害。这就是作用道理的实际应用。

根据结果推知其因的推理方式应用十分广泛，包括日常生活、哲学、逻辑学、佛教的因明等方面都时常可见。

(2)抉择万法清净

如何推测出一切法都是清净的结论呢？

学密者在见解上证悟一切法的本性为清净以后，通过修习生起次第和圆满次第两种修法，就能使自己的身、口、意，与佛的身、口、意融为一体，这就是成佛。通过成佛的果可以推知，这种见解和修法有能力让人成佛。

但我们还可以这样怀疑：虽然这种观点可以让一个人成佛，但也不能确定万法当下清净啊？也许万法当下并非清净，只是通过长时间的修行，慢慢转化为清净的呢？这也是显宗的主流观点。

事实并非如此！见解就像眼睛，有了见解，修行才不会盲目。如果见解和修行，也即理论和实

践相互矛盾、背道而驰，那其中一个肯定有错，最终也不会取得成就。

然而事实却是，密宗修行人在资粮道，甚至刚刚开始入密修行的时候，依赖殊胜的针对性修法，就能显现万法清净的现象。不仅学密者，显宗行人修到八地的时候，也能感知万法清净的境界。

最关键的是，如果万法本体不是清净，则仅仅通过观想，也不可能把它转为清净。就像万法的本质是光明如来藏，是空性，所以凡夫再怎么执着它为不空、真实、实有，也只是我们的主观臆想，依凭无边无际众生的心力，也无法改变物质的空性与如幻如梦的真相一样。

既然通过观想万法是佛的坛城，最后能真正获得成就，这说明我们的观想是符合实际的，万法清净的观念没有错。

佛经中讲过一个比喻，在释迦牟尼佛出世之前，世上有一种如意宝，虽然它也是一种珠宝，但与其它仅仅具有装饰、治病功效的珠宝有所不同——如果获得此如意宝并加以供奉、祈祷，就能让我们心想事成、发财、长寿等等。

假如获得了如意宝，却不知道如意宝的价值，把如意宝当成普通珠宝，没有供奉、祈祷，那如意宝与普通的珠宝一样，也不会发挥它的神奇功效。只有慧眼识珠的人发现它不是普通珠宝，继而清洁、擦拭、供奉、祈祷，如意宝才能发挥作用。但在没有被人识别出来之前，它一直都是如意宝。

这一比喻说明，如意宝自来就具有让我们发财、长寿的能力，只是不一定被发现而已。早一天发现如意宝，并了知其功用，继而供奉、祈祷，就能早一天满足发财、健康等需求。

弥勒菩萨的《宝性论》中，也运用了这种推理的方式。《宝性论》最主要的观点，就是每个众生都具有佛性，都是佛，其心的本体是光明如来藏。

但一般人却不但没有这样的观点，而且还会因为这种说法与自己平时的观念有严重冲突，继而会提出反驳。

凡夫永远只会相信自己的五种感官，只有自己看到、听到、摸到的东西才认定为是真理，凡是与自己的感官所知稍有一点冲突的观点，统统判定为是虚假的错觉、迷信和邪见。虽然自己心的本性是光明清净的佛，凡夫自己却无法了知自己的本性。

通达佛陀第三转*轮意趣的人，一般不会排斥密法的清净观，因为二者的见解是一致的。比较遗憾的，是显宗的主流思想基本上是二转*轮的空性，宣讲三转*轮光明如来藏的论师为数不多，故而导致很多人诋毁、排斥密宗。

如果精通了作用道理，则不需要其它推理方法，也能得出万法清净的结论。

通过以上推理仍然不承认万法清净，那就可以再推荐另外一个道理——观待道理。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 《证成现象即佛论》释义(六)

3、观待道理

(1)观待道理的概念

所谓的观待，就是结果好坏与否，要观待或者依赖因的好坏。观待道理，也即相互观待、相互依赖的道理，具体而言，就是通过物质的因去了解物质的果。

作用道理是通过物质的果去推测物质的因。而观待道理，则是通过物质的因去推知物质的果。

日常生活当中，也经常会依靠这种推理。譬如大家都知道：前期工作做得好，就会有比较好的结果；只有有了正确的方法，并为之而奋斗才会成功。

(2)抉择万法清净

从观待道理去看，清净和不清净的世界是果，它的因法，是众生的心。《维摩诘经》里面说得很清楚：心清净的时候，外在现象自然会清净；反之，如果心不清净，看到的必然是不清净的现象，这就是因和果的观待。

当然，虽说心清净一切清净，心不清净则一切都不清净。这等于是在说，世上不存在什么客观的物体，一切都是主观的现象，但这与西方哲学的唯心主义完全是两回事。

关于心与外境的关系，从凡夫至八地菩萨之间的修行境界中也能看出——七地以下的菩萨虽然断除了大部分烦恼障，但因为烦恼障没有完全断除，所知障更没有断除，所以看到的仍然是不清净的现象。就现象而言，一地到七地菩萨所看到的世界，与我们现在看到的世界是一样的；但从内在境界而言，凡夫众生会认为世界是实有的，而菩萨却知道世界是如幻如梦的。但到八地以后，就是另一番景象了，此时的菩萨除了通达世界的如梦如幻与空性以外，在所感知的显像上也发生了巨大的变化——不清净的娑婆世界变得清净，就像东方琉璃光佛的世界，或西方阿弥陀佛的世界一样。

虽然八地以上的菩萨所看到的世界和我们所看到的世界有着天翻地覆的差异，但实际上二者所

见的本体都是同一个地球，并不是因为八地菩萨的修行好、心清净，就在地球以外，重新创造了一个新的清净的地球。二者之所见，只是一个世界的两种不同现象而已。

一个共同的世界为什么会有不同的两种现象呢？学过《定解宝灯论》并能抓住其核心要领的人应该知道，其原因，就是因为两种现象中，一个是真实的，一个不是真实的。

谁对谁错？怎么去辨别呢？肯定佛菩萨看到的才是真理。因为我们罪障深重，故所见范围也很小、很狭窄；在没有修到八地之前，菩萨们看到的也跟我们看到的一样不清净，只是经历长时间的修行，心慢慢清净，并断除了所有的障碍、罪业以后，看到的才是清净的，证悟境界越高，看到的越正确。

如果处处以自我为中心，以自我为主导，只相信自己的感官，只承认感官所获得的信息——地球就是我现在看到的样子，不可能像西方极乐世界一样清净——就会将真实、准确的信息误以为是错的。

有个比喻说得好：在得一种胆病的时候，会将所有白色的东西看成是黄色的，但没有得这种病的人看到的，却是正常的白色。两个人看同一张白纸的时候，会看出两个不同的颜色。虽然客观上只有一张纸，却因为观看主体的不同，而产生了两个不同的现象。其中哪一个是对的？哪一个是错的？我们肯定会说看见白纸的是对的，把白纸看成是黄色的是错的，因为后者患有胆病。患胆病的人经过治疗，病慢慢好起来，眼睛视力也会随之慢慢恢复，他看到的白纸也越来越白，当他的病完全康复时，他看到所有颜色，都与正常人完全一样了。

八地以上的佛菩萨，就像没有得胆病的健康人；而八地以下的菩萨，特别是我们凡夫，就像得了胆病的患者。从凡夫到八地之间的过程，就如同胆病患者从生病到康复之间的阶段。通过这个比喻，可以非常顺利地证明这个世界的本体是清净的。

有人可能还会反驳：这怎么可能呢？佛也说娑婆世界是不清净的呀？我们看到的也是不清净的，怎么可以说这个世界是清净的呢？

这就如同得了胆病的人与正常人的辩论一样，其中谁是谁非，明眼人自然心知肚明。

就凡夫五种感官所捕获的世界而言，我们今天看到的一切，可以分成正确和错误的两种感知；但如果再提高一个层次，到了佛或者八地菩萨的境界时，我们今天所看到的一切都是错误的，这就叫做观待道理。

这个道理的密宗修法，就是生起次第。倘若根基非常成熟，则即使是刚刚学密的资粮道或加行道的修行人，若能认真精进修持生起次第法门，在短短的六个月当中，就能看到清净的现象。但从显宗的角度来说，则要修到八地以后，才能看到这些现象。

但我们不能自认为自己是上等根基，那样的人是很难得罕见的，我们这种人连中等根基是不是都成问题，想用六个月修成，恐怕更是痴心妄想了。对我们而言，逐渐引导的方法才是契合根机的，通过锲而不舍地努力修持生起次第，或许此生能够看到清净的现象。

因为显宗没有这种修法，故而需要长劫苦修、积累资粮，等到八地之际，方能显现出这些现象。由于密法有很多具针对性的具体修法，所以也称为方便道。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 《证成现象即佛论》释义(七)

(3)清净的内涵与不同层次

清净的现象是什么样的呢？

先举一个例子，小乘有一种白骨观修法，是将整个世界观成骷髅白骨。假使观想成功，则在入定以后，会看到世界真的是累累白骨。通过这种修法，可以控制对世间万物的贪欲心。

这是不是说明世界的本体就是白骨呢？当然不是，这只是临时性的一种现象，经过长时间的锻炼，让内心出现这种幻觉，以便利用这种幻觉控制烦恼，如同以毒攻毒的道理一样。

八地菩萨看到一切都是清净的，那佛的境界是什么样的呢？在佛的境界当中，不存在凡夫概念中的清净和不清净。所谓的清净，也只是一种临时性的相对清净，不是真正的清净，这种清净在佛的境界中也会被推翻。因为清净和不清净这两个名相，是我们凡夫发明的。凡夫的语言能够表达的所有东西，都属于凡夫感官所感知的范围，而佛的境界已经超越了凡夫的分别，虽然可以用光明、如来藏、空性、常住不灭等等来表达，但这种光明，并非凡夫所能看到或想象到的光明。以凡夫的语言，永远无法真正直接地诠释实相的状态。

譬如说，相对于我们这个世界而言，阿弥陀佛的极乐世界是清净的，但它也不是真正最终的清净，因为它也是无常的有为法，也是有东南西北上下等各种分别的。

但我们仍然可以说，光明如来藏是清净的。因为它不是不清净的；如来藏是常住的，因为它不是无常的；还可以说如来藏是实有的，是存在的，因为它不是不存在的。但实际上在佛的境界里，不要说我们现在的各种观念，连八地菩萨所看到的清净现象也会被推翻。最终的清净，只能是佛的光明境界。

证悟空性、大圆满，或者证悟禅宗明心见性境界的人，能够心中有数，稍稍知道一点点光明的内涵。而没有证悟空性的人即使天天都在说光明、空性，但实际上却无法感知真正的光明和空性，因为凡夫的语言与五种感官，都无法接触到光明。

有些书里讲过，越是接近真理，接近一切法的本质，就越没有语言可以描述；越是远离物质的本质，远离真相，就越是千言万语也描绘不尽。

当年达摩祖师准备回去之前，曾召集各位弟子，让他们一一讲述自己的境界，但每个讲述者的内容都没有得到他的印可。他的回答，无非是“你只得到一点点皮毛”、“你只得到一点点血肉”而已，只有一个弟子在达摩祖师的前面一句话都不说，伫立良久，达摩祖师却宣称：“你得到了我的骨髓”。

当然，如果什么都不说，是不是就一定证悟了呢？当然不一定，但像达摩祖师这样的圣者，却知道弟子无言以对背后的境界，所以才会予以认可。

虽然八地菩萨的境界与修生起次第的境界不是最终的光明，但通过这些修法，却可以断除我们现在的不清净观念。即通过类似以毒攻毒的方法，首先把我们不清净的观念断掉，之后就与现证如来藏仅一步之遥了。

譬如说，佛经中讲，极乐世界的地面，不像我们现在所在的地球，不是由坚硬的泥沙石头构成的，而是由富有弹性的蓝宝石镶成的，就像沙发一样，踩下去的时候柔软而有弹性。

果真像沙发一样有弹性的蓝宝石地面就是清净，就是离本体很近吗？当然不是。只是因为凡夫喜欢这样的东西，所以佛的刹土中会如此显现。当最后把这些清净的执着也否定以后，才能浮现出真实的如来藏光明境界。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 《证成现象即佛论》释义(八)

4、证成道理

(1)概念

“证成道理”也称为“证成因”。

因明中有一个部分，叫做因类学。其中讲述了“因”的概念、分类、成立方式，以及准确的“因”与不准确的“因”的界定等等。此外，中观里面也讲了很多推理方法。无论是中观还是因明的推理方式，都叫做“证成因”。

从广义的角度来说，前三个道理也可以包含在证成因当中，所以证成因包含了所有的道理和证据。除了前三种因以外，并没有单独的证成因。但此处还是把证成因单独划分开来，独立作为一个道理，因为证成因与前三个道理在表达、描述与抉择方法上，还是有所区别：前三种道理讲得比较简略，而证成因却是通过全方位的抉择，从而得出结论的，故而讲得比较广。

大家要明白，如果通过前三种道理，就已经能通达“一切现象都是佛的坛城”，则证成因就可有可无了；但在听闻前三个道理之后，仍然云里雾里、不知所以，固守不清净的“防线”不放，那就需要“证成因”的进一步论证。因为从无始以来到现在，这个观点在我们心里已经根深蒂固了。我们一直认为，只有这个观点，才是唯一准确的真理，所以想猛然放下这种观点，还是不太容易。对于根机不太成熟的人来说，证成因就是不可缺少的。

如果要广讲证成因，则需要学因类学，故此处只能笼统地稍作分析。简单地说，佛教证成因的推理方式与西方哲学的推理方式有点相似，但其深度与精确度却有着天渊之别。所谓的因明或逻辑，也是针对某种群体的人或众生而言的，在特定范围内是正确的，所以也是相对的，而不是绝对的。虽然因明的推理方法有时也会出一些纰漏，但这些纰漏都出自于我们感官的漏洞。

什么叫做感官的漏洞？譬如说，一般人都认为，燃烧的火温度很高，其灼热程度足以伤人。对普通人来说，这个结论并没有错，但对个别众生而言，火的温度不但不高，而且很舒适。对这种众生来说，前面的结论就不成立。这就是来自于感官的漏洞。

我们所感知到的世界，与我们的感官有着密切的关系。如果人类的眼睛不是现在的这样，那我们看到的世界也不会是我们今天看到的模样。人类的感官与世界是相互观待的，当感官结构有所变化的时候，外面的现象也会发生相应的变化。

佛教经论中经常会举一个例子：患某种胆病的时候，虽然外面的物体没有改变，但患者却会把原本白色的物体看成是黄色；另外一种病，又会让患者把白色的东西看成蓝色。虽然这些变化都不是在外在事物本身上真实发生的，但因为观察者内在因素的改变，从而导致了这些所谓的变化。

四禅八定修法中也讲，通过禅定的力量，可以改变修行人的眼根，也即让修行人的眼根提升到色界天人的级别。在那个时候，修行人的眼睛就像显微镜一样，平时看不见的细微物质能看得明明白白；耳根也像加了功率强大的助听器，平时听不见的声音，也能听得一清二楚。

再例如：七地以下的菩萨，或是普通众生所能看到的，就是目前这个世界的现象；而地狱、饿鬼道的众生看到的世界，就更不清净；到了天道的时候，虽然天人们不是成就者，也没有证悟

，但因为天人的业障比较轻，所以他们看到的水不是水，而是甘露；山河大地也不是由粗糙、坚硬的泥土、石头组成，而是金银珠宝构成的。

这些改变都源于心的变化——我们欲界众生的内心始终动荡不安，所以我们的世界也是最粗糙的；而色界众生的心相对来说比较平静安详，所以他们的世界也比较细微；

所谓的“细微”是什么意思呢？就是虽然我们看不见、摸不着，但却实实在在地存在着。就像不可见光、暗物质、电磁波等等一样。

至于无色界众生的心，就更是极度平静到偏于寂静、寂止的一边了，所以在无色界没有任何物质——不但没有欲界的粗大物质，也没有色界的细微物质。

物质有粗细之别，众生的身体也有粗细之分。粗细的根源，都是心的差别。

《俱舍论》中讲到，五蕴当中的色蕴，是由显色和形色，也即红、黄、白、绿等颜色和方、圆、长、短等形状组成的。除了形状与颜色以外，没有其他单独的物质。

而现代科学已经证实，红、黄、白、绿等颜色实际上并不存在。我们看到的颜色，是根据物质反射出来的可见光波段的长短而定的。在可见光通过我们的眼睛，将信息传输到大脑，大脑经过分析以后，就看到这样一个有颜色的世界。

有些动物的眼睛不能辨别光波的长短，所以在他们的眼里世界没有颜色；而X光照出来的人体都是骨架，也是和光的变化有关。

外在世界与众生感官的密切关系，佛教很早以前就讲得很清楚、很深入了。当感官结构发生改变的时候，外面的世界也会有所变化。

为什么米拉日巴之类的修行人可以穿越墙体？为什么成就的高僧大德可以在石头上留下脚印、手印等等，都是因为这个原因。

在世俗谛的狭窄范围中，我们的五种感官是具有权威的——它说有就是有，它说没有就是没有。我们的日常生活，我们的逻辑始终徘徊在这个非常狭窄的范围内，我们既不需要、也不可能冲出这个范围。但只要跳出感官的苑囿，我们就能感知到很多感官接触不到的东西。

释迦牟尼佛在显宗的《三摩地王经》中云：“眼耳鼻非量，舌身意亦非，若诸根是量，圣道复益谁？”不单眼、耳、鼻、舌、身是不准确的，而且包括意识也是不准确的。实际上，凡夫的眼耳鼻舌身所感觉到的一切外界，都是不存在的，都是我们自己创建，而不是真实存在的。可凡夫却始终执着于这些虚幻不实的东西，并为之患得患失、喜悲不定。

在这一点上，现代科学对初学者了解佛教的帮助很大。通过科学与佛教两个不同的渠道，最终得出的很多结论是不谋而合的。虽然没有科学的证明，佛教仍然有一整套的推导方式。而佛教本身，也远远超越了现代科学、哲学等一切世间学问，但利用科学的发展，能使更多的人接受佛教。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 《证成现象即佛论》释义(九)

(2)证成因的推理方法

那么，因明的推理方法是怎样的呢？简单地说，假如我们看到远处在冒烟，但还没有看到冒烟的地方到底有没有火，这时候我们就可以由冒烟的现象推导出火的存在。

当然，如果已经亲眼看到火的存在，那就不需要推理；如果没有看见某个地方在冒烟，就没有办法推理，因为没有证据。

如何推理呢？比如说，“凡是冒烟的地方一定有火，远处的山上在冒烟”。其中“有火”这个观点叫做“立宗”；“冒烟”是证据，也叫做“因”；凡是冒烟的地方一定有火的存在，这叫“同品周遍”。凡是没有火的地方绝对不会冒烟，这叫“异品周遍”。如果它们都成立的话，可以判断出最终的结论“远处的山上有火”。这个跟形式逻辑间接推理的基本形式——大前提、小前提、结论三部分比较接近。比如：“一切金属都能导电，铜是金属，所以铜能导电。”

下面进一步再看，这个理由存不存在或成不成立呢？首先要看是不是远处有冒烟。如果没有冒烟，就是证据或因不成立。

因明也讲过，夏天有种蓝色的花，从远处看起来，很像是在冒烟，但实际上并不是烟；还有，在有雾的地方，看起来也比较像冒烟，但这也不是冒烟；另外，在一些大蚂蚁窝的上方，也有类似烟尘的现象，那是蚂蚁排放出来的气体，但它也不是烟。

一定要看清楚，自己究竟搞错没有。如果不是烟，而是雾气、花或者蚂蚁窝里排放出来的气体，就是因不成立。

如果因成立了——的确是在冒烟。就需要再考虑“同品周遍”和“异品周遍”的问题。

简单地说，“同品周遍”在这里的意思，就是：“凡是冒烟的地方，一定会有火的存在。”

事实是不是这样呢？这就需要我们去观察：我们有没有看到过这种情况，“有些冒烟的地方并没有火”。如果我们听到过，或者是看到过“虽然冒烟，但烟却不是来自于火，而是来自于其它东西，冒烟也不一定有火的存在”的情况，则“同品周遍”不成立。如果我们从来没有看到过冒烟没有火的情况，则可以得出“同品周遍”成立的结论。

“异品周遍”则是反过来推导：“凡是不存在火的地方，肯定不会冒烟”。如果我们发现，没有火的地方也会冒烟，那这个推理就失败了；但如果我们从来没有看到过，或者一致公认“凡是没有火存在的地方，绝不可能冒烟”，那这个观点就已经成立了。

推理的方法还有很多种，有兴趣者可以自己学习因类学。我个人觉得，因明推理的精确度，与西方的逻辑学相比，还是要高出不止一筹的。虽然也存在着感官的漏洞，因为有没有冒烟等等还是要由我们的感官去决定、证实。但在相对的情况下，因明的推理还是经得起推敲的。

(3)证成因推证万法即佛的坛城

“凡是佛的境界中所看见的一切显现都是正确的，这个世界在佛的境界中是清净的显现”。这叫做根本因，最根本的证据。这个因的同异品周遍都是成立的。第一，没有人能否定佛的境界中所看见的一切显现都是正确的，并且能提供有力的证据证明佛的境界中所看见的一切显现都是正确的，所以同异品周遍都成立了；第二，《维摩诘经》等显宗的经里很清楚地说：这个世界在佛的境界中是清净的，所以，因也成立了。

我们要通过这种推理方法得出“世界的真正面目是清净的佛的坛城”的论点。对大多数初学者来说，最好的工具就是因明。若不懂得因明的思维方式，更不进一步思维，证悟空性就是一纸空谈。

首先，我们要引述一个正反两方都承认的教证，显宗的《智相庄严论》云：“恒时无生，即是如来。”从无始以来一直不生不灭的法，就是如来。

这就说明，在我们的境界中，没有佛的存在，因为我们所知遇的现象都是有生有灭的，包括化身形象的释迦牟尼佛在内，也是有生有灭的，所以也不是最究竟的佛。

接下来，是“诸法似如来”，我们今天看到的一切虽然有生有灭，但其本质也像如来一样不生不灭。

“恒时无生，即是如来。”认为仅仅是空性，是自空中观，也即第二转*轮般若波罗蜜多的观点。这也是自空中观最大的漏洞或缺陷。

因为倘若承认佛陀有生有灭，则属于三苦当中的行苦，万般无奈之际，自空中观就必须承认佛还没有远离痛苦。所以，在没有涉及如来藏的情况下，为了证明佛陀已经超离了痛苦，所以大乘佛法不承认佛陀有生灭。

但另一方面，大乘显宗又承认：凡夫的心，是不清净的阿赖耶识；通过修行最后可以转化为佛的智慧(这是一般显宗比较主流的一个观点)。就会有人提出疑问：“永恒的东西永远无法转变，也没有必要转变；只要能够转变的东西，都是无常的法。这样一来，佛的智慧也是生生灭灭的无常之法了！”

因为缺乏了如来藏的观点，为了自圆其说，某些论师不得已，只好选择承认“佛陀没有智慧”的结论——认为通过修行，轮回的一切现象会慢慢消失无踪，最后一无所有，包括佛的智慧都不存在。

如果又有人提出：假如佛陀没有智慧，又怎么样度化众生呢？

这时他们会说：佛虽然没有智慧，但在学道期间(即尚未成佛之际)，在最短三个阿僧祇劫(即无数大劫)中发菩提心，积累广大资粮的能量是存在的，所以谁祈祷佛，就能得到佛的加持；谁的根机成熟之际，就能看到佛的现象。但这些现象只是佛的化身，并不是真正的佛。

但这些都是十分牵强的说法，假若深究其理由，是无法以理服人的。连三转*轮的经典都不认同这一点，密宗就更不承认了。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 《证成现象即佛论》释义(十)

下面言归正传，继续前面的探讨：

首先我们要让对方理解并适应这个说法：众生即是佛。因为这是对方承认的经典里面早就说过的。

反方马上反击道：“我们的经典所指的，是法性、空性；而你此处说的，是现象。若说现象是清净的，你要拿出依据来证实。”

论典首先提出立宗——“一切法都是如来”，其理由，是“恒时无生，即是如来。”，“诸法似如来”。一切万法虽然表面上有生灭，但其本体都是不生不灭的，所以是如来。

同品周遍：凡是永远无生无灭的法，是否都是如来呢？是的。这是自空中观自己也无法反驳的。一切法当下就是不生不灭的，故而当下就是如来！

此处要注意一点：如果万法当下就是如来，那我们看到的生生灭灭之法又是什么呢？其实，我们看到的生生灭灭的现象，是错误的幻觉。在生生灭灭的现象背后，隐藏着不生不灭的物质真相。谁也不能说："因为我看见了万法是不清净的，所以万法就是不清净的"。否则应成真相有生有灭。这是与双方共同承认的经典内容相背离的，这样对方也不得不承认我们的观点。

简言之，第一步，要证实"一切现象都是佛"；第二部，要证明"因为看到万法有生有灭，故而推断万法不清净"的想法是错误的。承认了这两个观点，对我们有很大的帮助。等到下面我们讲"一切法都是清净的"时候，对方就无力反驳了。

大家务必要搞清楚一个定位：这里所说的"对方"，千万不要理解为真的有一个外在的辩论双方存在，而我们自己是毫不相干的旁观者。其实我们既不需要也不是在和别人或别的宗派辩论，而是在和我们自己心里潜藏的念头辩论。不清净的观点就是我们自己观点的代表，难道我们不是这么认为的吗？！

即使我们现在承认一切万法都是佛的坛城，那也是以前学过一点密宗知识得来的，并不可能先天就有。所有凡夫的观点，就是认为一切现象都是不清净的，不可能背后还有第二个清净的本质。

我们要好好想想，不要稀里糊涂地以为是别人错了，自己是正确的。任何一个修行人，都要敢于无情地撕下自己佯装智者的面具！

中观的诀窍也在于此，任何一个辩论者，都不是要着力推翻小乘佛教一切有部、经部，或者大乘唯识宗与中观自续派的观点。其实，从外道到中观自续派之间形形色色的观点，都是我们自己内心演化出来的千奇百怪的念头中较为典型的部分。表面上对他宗的批驳，实际上是对自心无明的宣判。

(4)直接和间接证明所针对的不同人群

接着反方又说：证成现象即佛的坛城实在难以理解。

回答：针对两种根机的人，论典采用了直接和间接两种证明方式。

哪两种人呢？一种是对自己现在看到的世界或现象有非常严重的执着。他们认为，主观与客观之间没有什么关系，主观根本无法改变客观存在的东西。

在我们没有学佛，没有学因明、中观，更没有学第三转*轮或者密宗的深奥理论之前，虽然在大学里学过一点点物理，但却是浮光掠影般的表面内容，从来没有专门下大功夫地学过量子力学、相对论这样比较先进的现代物理，而只是知道一些简单的公式，根本不能解决实质性的问题。所以我们也属于顽固派，一听到有人说"一切现象是佛的刹土"等等，就认为这是不可能的！再严重一点，甚至会说 "这个人的精神出了毛病"等等。

他们认为，世界只能是我们现在看到的样子——地球永远是一个球形的天体，而宇宙也是天文望远镜看到的模样。从来不认为这个世界还有其他的形式。

对于这种顽固派，就需要间接地证明：首先讲一个道理，再讲另外一个道理，这样慢慢说服对方，最后才甩出"一切万法是佛的现象"的结论。

第二种人，是有一定的唯识和中观等显宗基础的人。虽然不知道一切都是佛的显现，但他们对世界的认识有一些悟性，至少知道世界是可以改变的。

他们也承认，人类感官所接触的世界，不一定是千真万确、唯一真实的。因为他们自己也很清楚地知道，当观察者的感官结构有所改变的时候，外面的景象也会发生相应的变化，所以他们不是那么顽梗不化。

这种人虽然还没有接触过密法，也不一定接触过《维摩诘经》、《大涅盘经》、《解深密经》、《楞伽经》以及《大方广佛华严经》等第三转*轮中非常着名的经典和其中所讲的深奥道理。但他们有一些这方面的知识。不管这些知识来自于物理也好，或者来自于显宗唯识宗或者中观的经典也好，毕竟接触过一部分比较大众化的显示经典，基本上也知道眼耳鼻舌身的结论是不准确的，世界是千变万化、瞬息无常的，下一刹那的世界发生各种变化的可能性都存在。也知道"哪怕我现在看到的现象的确是这样，但如果说世界的本质就是这样，我认为是说不过去的"。

对于这种人，我们就可以直接断言："一切万法都是佛的坛城"。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 《证成现象即佛论》释义(十一)

(5)直接证明

直接证明的公案说：有几个人来到恒河边聊天、探讨。其中一个人说道：在地狱众生看来，我们现在看到的恒河，是由铁汁、铜汁组成的；而在饿鬼道众生看来，又是血、脓等肮脏的液体……

这时，有几个饿鬼道的众生也来到河边探讨。一个饿鬼说：虽然在人的眼里，我们现在看到的这条血脓之河，是由水组成的，但我仍然认为，河流组成物的本质不是水，而应该是我们现在看到的血和脓。

另外一个饿鬼说：我持相反观点，我认为，我们现在看到的脓血是一种业力显现，是不正确的，河流的本质，应该是人看到的样子。

这时，旁边又有一个比较有知见，可以用证成因来推理的饿鬼道众生开口了，他说：实际上，我们今天看到的这条河流，它的本质就是水，因为在人类将善根功德回向给我们的时候，我们也能够看到是水。

同品周遍：如果人类回向给我们的时候，我们能看到它是水，那它的本质一定是水。因为之前我们的业力太重，致使自己看不见它本质是水，修行比较好的人通过禅定与菩提心的回向，使我们业力减轻之后，我们才能稍稍看到一点河水的本性。

这个理由是成立的。饿鬼道的众生看不到水，是因为他的业力。相对来说，人类的业障要浅一点，所以人类之所见也比饿鬼道的众生看到的要高一个层次，与物质的本性稍微接近一点。

打个比方，假如有人说，天空是蓝色的。虽然在空气污染严重的地方平时看不到蓝色的天空，但在天气比较好的时候，还是可以看到天空的是蓝色，只是因为时常有乌云遮蔽了天空，所以看不见澄明碧蓝的天空，但谁也不会否认天空是蓝色的。

同样在河边，不同境界的人之间，也可以有这样的对话。

凡夫：密宗认为，水的本体不是水，而是甘露。但我不这么认为，因为我现在看到河里流的就是水，所以水才是它的本体。

另外一个人反驳道：河水的本体不是水，而是甘露，不仅密宗认为它是甘露，而且八地菩萨看到的也是甘露。甘露的结论才是准确的，我们现在看到的不准确。

此时，旁边的第三者利用证成因来判断了二人的对错。他说：我的立宗是，这条河水的本质是甘露。虽然从我们五种感官的角度去看，河水永远是水，不是甘露。但密宗修行人在成就本尊悉地，得到佛菩萨加持的时候，就能看到清净的显现——甘露。在没有成就的时候，因为业障深重，所以他看到的是河水；业障适当减少以后，就能看到甘露。如果这条河的本体不是甘露，那他即使成就了，也不可能看到甘露。

同品周遍：因为，修本尊法或其他法门成就的时候，所看到的水是甘露；从显宗的角度来说，在八地菩萨的境界中，我们看到的水在他们看来就是甘露，所以甘露是它的本体。

任何人都会承认，没有业障的时候，或证悟之后的所见是真实的；有业障之际的所见是不真实的。如果证悟以后所看到的，竟然比没有证悟时候所看到的还不准确，越证悟越颠倒，那是说不过去的。

总而言之，相对下层众生来说，上层众生的境界更为准确，但除了佛的境界以外，其他所有的显现都不是绝对准确的，只有佛的境界才是真正绝对准确的。这就足以证明，任何物体都有不同的显现，这不仅是大乘显宗和密宗公认的，而且也是小乘佛教的观点。

譬如，小乘佛教经典中有这样的记载：目犍连的母亲堕地狱的时候，目犍连通过神通和佛的加持，把她从地狱里面救了出来。但当她来到人间以后，却看到恒河的水仍然是她在地狱里面看到的景象，虽然她已经脱离了地狱，但她的业力仍然会呈现出地狱的显现，即使救出来了也没有用。

其他小乘经典中也记载：一位圣者到饿鬼道去救度众生，他举步进入一座无量宫殿，发现里面有一位美女饿鬼，其椅子的四条腿上拴着四个饿鬼。美女饿鬼供养尊者一些食品，并且再三嘱咐："如果这些饿鬼向您要食物，你千万不要给它们！"说完她就出去了。之后，四个饿鬼果然向他讨要食物。尊者顺手给了一个饿鬼一点食物，没想到食品却变成糠秕，当给另一个饿鬼的时候，食物变成了铁锤，尊者接着抛给剩下的两个饿鬼，食品到了它们的手中，分别变成了她自己的肉与脓血。

圣者手里的食品，却在饿鬼众生的手里变成了另外的东西，这都是业力的显现。

显密公认的《维摩诘经》中讲得很清楚，八地及八地以上的菩萨看到的，都是清净的显现。

如果物质的本体不是清净的，那不是成了八地菩萨看到的都不是物质的本性，而是一种幻觉了？！这显然是不成立的。

释迦牟尼佛在显密经典中，描述了各种各样的世界。显宗《俱舍论》所讲的宇宙结构，与密宗《时轮金刚》所讲的宇宙世界截然不同。都是佛宣说的，为什么会有这么大的差别呢？

《时轮金刚释》中讲得很清楚：其原因有两个，一、从胜义谛的角度来说，无论《时轮金刚》里面讲的宇宙，还是《俱舍论》里面讲的宇宙，都是不成立的；二、从世俗谛的角度来说，两个世界本来就是心的显现，随时有可能发生改变——有些众生在某个时间和空间中，有可能看

到的世界像《俱舍论》里面所讲的一样；而另外一些众生在另外特定的时间空间中，又有可能看到的是《时轮金刚》里面讲的样子。为了让众生断除对宇宙世界的执着，所以佛陀才随顺当时的学者和外道，宣讲了不同的世界。

佛的真正用意，是让我们觉悟——看清世界的本质而不是现象，“得其精而忘其粗，在其内而忘其外”才是佛陀的宗旨，其他无关紧要的东西根本不需要争论。

大家要清楚，《时轮金刚释》是着于一千多年前的文献，那时候的天文学没有如今这么发达，那时候也没有人对世界观的不同提出质疑，所以这种说法不是临阵磨枪的敷衍，而是佛陀有意而为之的。

大家都认为，地球是一个球形的物体。对目前在地球上生存的60多亿人来说，这样的宇宙观是准确的。如果谁敢说地球是其他的形状，立刻会有人起来反对：“这是一派胡言！”

不同的众生去看同一个世界，同一个物体，其结果是不一样的。这是佛教的重要观点，除了佛教以外，其他无论哲学还是自然科学中的证据都有一定的局限性。

没有色盲的人看这个世界，是有颜色的；而色盲看这个世界，却是没有颜色的。如果60多亿人当中只有1亿人不是色盲，而另外60多亿人是色盲，则肯定会得出这个世界是没有颜色的结论，如果有人胆敢说这个世界有颜色的话，那肯定会受到嘲笑，因为多数人的观点与其不一致，所以极少数人的所见是不正常的。另外，人类肉眼能够辨别的一些光和波长，其他一些动物却不能辨别，如果人类和这些动物同时去看相同的物体，就会得出相对而言“正常”与“非正常”的结论。

一般而言，界定正常和不正常的界限，是以大多数人为依据的，若是少数人在特殊的空间与时间看到的，都叫做不正常。但这种分析方法是错误的。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光七 《证成现象即佛论》释义(十二)

(6)间接证明

间接证明“一切现象是佛的坛城”有两个步骤：第一步是说，无论外在或内在的一切显现，都是我们的心创造出来的；第二步，凡是心创造出来的显现，会随着心的变化而变化。

第一，首先我们要了解，一切显现都是心的现象，是非常不稳定的。

这一点不仅佛教讲得非常清楚，也有逻辑推导过程。甚至包括物理学也讲得很清楚——在一秒的万分之一或者百万分之一的刹那间，一切现象都在不断地生生灭灭。一个粒子从诞生到最后消失的寿命短到无法确认，因为其生灭几乎是同时的。

在宏观概念当中，任何一个东西，都会经历生、住、灭的过程——首先是诞生，然后存在，最后是灭亡。但就微观世界的次元而言，生灭却是同时的。在前一个粒子灭亡之际，又诞生了另外一个粒子，就这样你生我灭、循环不止，但在每一个看似相邻的粒子之间，却没有任何关系！因为同时存在的东西，不会有任何关系；而不同时存在的东西之间，也无法建立任何关系，所以这个世界是一个没有任何关系的共同体。

但一进入宏观体系，到了人类感官能够体察的次元，万事万物都变得有关系、有因果、有生灭、有动静了，但我们要清楚，真正的物质本体，存在于微观世界。

无论科学和佛教因明都知道，这些都是错觉。错觉由何而生呢？生于精神的层面。没有精神的无生物——石头、木头等等，是不会有感受的。

很多科学家虽然知道世界刹那生灭的实相，但他们不会往这个方向考虑，因为他们希望这个世界一直存在发展下去，似乎这样他们才有根植于其间的实在感，这就是令凡夫始终甩不掉的实执不断衍生的温床。

而佛教却让这些坚实的基础化为了泡影，明确地告诉我们，我们的精神出了问题，我们生存的世界，完全是虚幻的。

但为什么很多人已经知道世界的虚幻实质，却还要去贪着、执着、追求呢？这是因为我们还没有证悟，只是理论上知道，或即便是证悟了，但修行还不到位。无论如何，有了证悟的感受以后，在处理问题的时候，肯定会比完全不懂的人要高明许多。

大家都知道，物质有两个层面，实在与现象，也即佛教所讲的胜义谛与世俗谛。罗素在《哲学问题》的第一章中，就论述了“现象与实在”。虽然没有佛教中观讲得那么深刻，但从这两个词的意义上去理解世界应该是恰当的。

凡夫永远无法看到物质的实在。譬如说，相对于凡夫而言，运动是物质的本体或实在，这是物质比较真实的一面。但因为物质运动的速度实在是太快——从物理的角度讲，电子围绕电子核运动的速度每秒钟可以达到600英里左右，这是我们的肉眼根本无法洞察的；从佛教的角度来说，任何物质都不断地生生灭灭，不是先有生后有灭，而是生灭几乎同时。因为生灭速度如此之快，所以常人的肉眼根本无法触及。在普通人看来，大多数物质不是运动的，而是静止的。

正因为如此，所以人们会认为静止才是物质的本质。
我们还认为，太阳从东山上一出来，我们就能真正看到当下的太阳。

但天文学常识告诉我们，这只是八分钟之前的太阳，因为阳光从太阳发射出来到达我们的眼球壁时，需要八分钟的时间。我们在任何时候看到的太阳，其实已经不存在了，因为那是八分钟之前的景象。

同样，我们看到的很多星星，甚至有可能是几十万光年或者几百万光年之外的东西，换句话说，我们当下所见，已经是几百万年或者几十万年之前的情景，现在早已不复存在了。

其实，哪怕距离再近，中间也不可能是零距离。只要物体的图像传送需要一点点时间，那在眼睛看到的时候，物体本身就已经不存在了。
以此类推，不仅眼睛的视觉有错觉，包括耳、鼻、舌、身的感觉都是有错误的。

超出一定范围，我们的眼、耳、鼻、舌、身会漏洞百出。在一些重大问题上，我们的五官没有任何说服力。

只是因为我们很愚昧，从来都没有观察过，一直盲目地相信自己的五种感官所提供的信息。实际上这些都是经不起任何考验与推敲的观点，轻而易举就可以被推翻。

尽管世界本身如此虚幻，但对我们来说，却非常实在。谁也不敢说，因为一切都是心的现象，像做梦一样，所以我从楼上跳下去都无所谓。从凡夫的视角而言，痛苦真实鲜活、实实在在。因为我们的阿赖耶识上的习气已经根深蒂固，在没有超越的时候，还是要客观一点，要谨慎因果取舍。

当越过这个范围，即使从楼上跳下去也没有问题，怎么样都不受外在影响以后，就可以真正无所谓了。

第二，凡是心的现象，就随时可以改变，不是物质本体上的变化，而是因精神上的变化而导致的外在变化。虽然是一种物体，但不同感官结构的人或其他异类生命看到的，却是全然不同的。

当感官结构发生重大变化的时候，外在世界也一定会有很大的变化。这一观点虽然在某些哲学与科学论着中稍有提及，但却远远不及佛教中讲得这么深刻而有理有据。这是佛陀的重大发现，但却不是佛陀创造的。佛教从来不认为世界是由某个创世主创造的，而是认为，每个众生的世界，都是由他自己创造的。

我们这个世界是非常靠不住的，因为它跟我们内在阿赖耶识上的种子有关系，种子随时都有可能在根本上发生动摇，以致引起外在世界的巨大变化。精神上出了一些问题的时候，虽然眼根完好无损，但也会出现一些幻觉。只要身体一换，世界就会变成另外一番模样。甚至无需换一个肉体，哪怕在一生当中，通过修行，也能随心所欲地让世界发生翻天覆地的变化。

如果物质是外在的东西，肯定不会有什么变化的。但因为它是内心的现象，所以随时都会改变的。比如说，虽然我们现在是人，到河边一看，看到的都是水，但再过十多年以后，我们再来看这条河，有可能看到的不再是水，而是血、脓、铁汁、铜汁或者甘露了。
欲界、色界、无色界众生的环境
、身体也是越来越细微，这也与他们内心的平静程度、禅定深度有着密切的关系。

世俗谛也分正世俗谛和倒世俗谛，譬如说，正常人看白纸是白色的，就是正世俗谛；胆病患者将其看成黄色的纸，就是倒世俗谛。

但正和倒也只能存在于一个非常狭窄的范围当中，还没有到佛的境界之前，所有的胜义谛、世俗谛，清净、不清净都是相对的、不准确的。

就像前面那个有智慧的饿鬼说的一样，我们今天看到的，的确是不清净的世界，但它实际上应该像八地菩萨、九地菩萨、十地菩萨所看到的一样清净。因为不但密法认为一切都是清净的现象，而且修行人修到一定层次的时候，也能亲身体会到一切都是清净的现象。因为我们有业障，所以看不到物质的本体。

凡夫所见的真实与八地菩萨相比，凡夫的真实就成了现象，而菩萨看到的才是实在。以此类推，上地菩萨之所见，也优于下地菩萨之所见，而菩萨之胜义谛与佛的境界相比，则又成了世俗谛，唯有佛看到的，才是唯一的真实。

在十地菩萨阶段，都还有细微的胜义谛和世俗谛的分别。最后达到佛的境界时，就没有什么显现和实在的区别了，因为佛所证悟的境界没有任何显现，一切都是真实的本质。它有很多名字——佛性、如来藏、光明、空性、明空无别、心的本性、佛的坛城。
在佛的境界中，无论胜义谛和世俗谛、清净和不清净，所有一切的概念，都将彻底瓦解。
慈诚罗珠堪布：慧灯之光八 《赞法界颂》浅释 一
一、总义

(一)学《赞法界颂》的重要性

《赞法界颂》是龙树菩萨将整个第三转*轮关于如来藏的经典加以浓缩，而形成的一部短小精悍的论典。其主要内容，是讲心的本性——如来藏。

从无始以来到现在，我们一直流转于轮回当中，没有得到解脱，其主要的原因，就是因为有了无明，也即不了解心的本性。

轮回当中所有的幸福与自由都是相对的，要得到绝对的自由和幸福，就只有解脱。要想从轮回当中得到解脱，首先要认识心的本性，这是最关键的。因为心的本性与我们的解脱有着很大的关系，所以我们一定要去追求。

只有佛法，才把心的本性说得最清楚，通过佛的方法，才能证悟心的本性。除了佛法以外，其它所有的世间学科都无济于事。尤其是密法，更是把心的本性讲得尤为清楚、透彻，除了密法以外，讲得最清楚的就是第三转*轮。

在藏传佛教中，弥勒菩萨的《宝性论》，与龙树菩萨的《赞法界颂》，都是相当重要的论典，因为二者都浓缩了第三转*轮中所有关于如来藏的内容。就像龙树菩萨的《中论》，也浓缩、提炼并以很好的逻辑思路去解释了佛陀第二转*轮以《般若十万颂》为主的般若经典一样。

(二)证悟如来藏的次第

佛在传法的次第方面非常讲究，初转*轮的时候，并没有讲如来藏。佛经里面说得很清楚，在听闻者根基没有成熟，也即对空性没有了解的时候，如果宣讲如来藏，不但对听者没有帮助，反而会让他们对如来藏产生执着——会认为烦恼等有漏法或有为法是不存在的，是空性，但如来藏是不空实有的——如果有了这样的执着，那就是证悟法无我的障碍。

麦彭仁波切有一个宣说中观他空见解的论典，其中第一句话就是：如果要精通他空中观，首先一定要精通龙树菩萨的自空中观。

这是相当重要的一句话。因为精通自空中观以后，就已经建立起“一切有为法与无为法都是不存在的，都是空性”的定解，那样就不可能对光明如来藏产生执着，即使三转*轮的经典中说如来藏存在，也自然而然地会知道顶多是如来藏的现象——光明的部分存在，但如来藏也不可能实有。

佛陀三转*轮中，哪一次最了义，哪一次最不了义呢？

在此问题上，虽说有不同的立场，但绝大多数高僧大德的观点是一致的。释迦牟尼佛在佛经中也再三提到过，第一转*轮和第二转*轮是不了义的；第三转*轮是了义的。第二转*轮基本上是讲般若空性，所以对第二转*轮有不同的观点，宁玛巴的龙钦巴(无垢光尊者)认为：第二转*轮是了义的，但却是相对的了义，只有第三转*轮，才是最了义的。三转*轮的三个次第，越来越接近于真理，接近心的本性。

当然这也是一个笼统的说法，因为大乘佛教的绝大部分佛经都是在第三转*轮中阐演的，谁也不能说所有这些经典全部都是了义经典。更确切点说应该是，第三转*轮当中专讲如来藏部分最典型的十部经典，是最究竟的了义经。而其他经典当中虽然提到了如来藏，但不是很强调，主要讲的是菩萨的布施、忍辱、持戒、精进、禅定等六度万行的其他内容，所以还算不上是最了义的经典。

佛陀在大乘经典中，曾用一个非常清楚的比喻来解释三转*轮的次第：

古印度人喜欢到海洋中的一些小岛上去取宝。珠宝取回来以后，首先是把珠宝泡在盐水里面，浸泡很久以后，再用很粗的布来擦拭，把粗大的沙石、污泥清洗干净，这是第一个阶段；第二个阶段，是把珠宝泡在浸泡过一种食物的水里面，过很长时间以后，再用一般的布来擦拭；第三个阶段，是把珠宝泡在一种药水里面，然后用丝绸等柔软光滑的布擦拭，最后珠宝就变得清净无垢、纤尘不染了。

同样，第一转*轮的时候，人们刚刚接触佛教，不懂空性，更不懂光明，我执、自私等烦恼非常粗大，对世界的贪恋深重无比，此时讲空性、光明，显然还为时过早，所以第一转*轮当中只讲了诸行无常、轮回痛苦、因果不虚、人身难得以及简单的无我等小乘法门，首先让修行人明白因果轮回的真相。

第二转*轮的时候，人们的根机稍稍成熟一些，所以此时只讲空性，不讲光明。虽然《般若十万颂》等《般若经》中有很多“光明”的字眼，但此时的光明一般都解释成空性，没有强调如来藏。龙树菩萨讲解第二转*轮的时候，也只是讲空性，而不提如来藏。

第三转*轮的时候，人们的根机更趋于成熟，所以此时虽然偶尔会稍稍讲一下空性、无我，但主要讲的是光明、常住、清净。

佛在传法之初，就已经策划好传法次第，通过三转*轮，将从人身难得、死亡无常，到最后的光明境界，由浅入深地依次传授给愚痴众生。

但显宗经典所透露的，也就仅此而已，到底什么是清净，什么是光明，却没有解释，也没有讲如何证明光明如来藏的存在。佛陀只是说："你们要相信我的话，相信我所说的话不会有错，我在多世累劫当中从来没有撒过谎，所以我的舌头才会是这样。如果你们相信我说的话，就可以证悟胜义谛。"说毕，便在大众中示现伸出广长舌[1]给众人看，以证明自己不会说妄语。佛也说过，胜义谛要用信心来证悟，只要有信心，然后努力修持，就会慢慢证悟。

----

[1]

广长舌：佛陀三十二相之一。指佛等之舌软薄广长之相。此相乃"语必真实"与"辩才无碍"之表征。《大智度论》卷八云："尔时佛边有一婆罗门，立说偈言：汝是日种刹利姓，净饭国王之太子，而以食故大妄语，如此臭食报何重。是时佛出广长舌覆面上至发际，语婆罗门言：汝见经书，颇有如此舌人而作妄语不？婆罗门言：若人舌能覆鼻，言无虚妄，何况乃至发际，我心信佛必不妄语。"

不了义法与妄语之间有什么差别呢？

简单而言，有两个差别：

第一个差别，妄语是以烦恼心——为了达到自己的目的，而去欺骗人；第二，在妄语里面没有一点真实的成分，它完全是假的。

而不了义法则不是为了达到自己的目的去欺骗人，而是因为当时的众生不能接受空性、光明以及密宗等高层的法，若实实在在地把真相告诉对方，对方就会产生误解，会造罪、堕落。在权衡利弊的情况下，只能先让众生了解一下最简单、最低层的东西，只有让众生慢慢地接受。这是为了给众生找一条出路，让他们从轮回中获得解脱，而不得不采取的权宜之计。如果因为众生不能理解、不能接受，就永远不传法，众生就不能走上解脱道。

第二个差别。打个比方，在我们失眠，需要服安眠药的时候，假如医生告诉我们，这种药的效果非常厉害，你一定要在床上躺下去以后才吃，千万不能在走路、吃饭或坐在其他地方的时候随便吃，否则会马上睡着。如果我们把医生的话当真，因为心理作用的缘故，药的功效可以提高很多。

其实，如果分析医生的话，也不能说他说的完全错误。尽管他的药本身没有这么好的效果，但因为医生特意且善意的一个小谎，却让病人对药物生起了信心，其结果，是的确增加了药效。

同样，佛告诉我们，人生是痛苦的，我们不能说这是假的。因为从凡夫、轮回的角度去说，轮回就是痛苦的，但我们也不能说人生的的确确是痛苦的，因为轮回本身根本不存在，既然不存在，又怎么会有什么痛苦呢？所以这叫做不了义法。

佛在《般若经》当中说的空性，的确是真实，永远不变的，任何物质永远都不会变成实有，所以佛在第二转*轮当中说万事万物都是空性，这一点也没有错，所以称之为了义。但因为这个了义还不是很完整，其中没有涉及光明。本来万事万物都是显空双运的，虽然是空性，但其现象永远存在。不仅不清净、不可靠的有为法是显空双运、显空无别，包括如来藏光明、心的本性、本来面目都是显空双运的。

虽然讲的时候先讲空性，后讲光明，但我们不能认为光明和空性是分开的，实际上二者无离无合，这叫做显空无别。

(三)现空二谛和实象二谛的区别

在大乘佛教里面，有两种不同的二谛。第一种是自空中观当中讲的显空二谛。认为空性才是唯一的胜义谛，除了空性以外，所有清净与不清净的现象，都叫做世俗谛。自空中观的见解不仅非常有用，而且也有佛经的根据。

第二种二谛，叫做实象二谛。实象也即哲学与中观里面都提到过的实在和现象。实在即真理、本性，是真实存在的东西。现象在中观里是由无明创造出来的一种显现，脱离了实象且原本不存在。人我和法我都属此列。

实象二谛什么时候需要呢？在讲第三转*轮以及讲密法的时候需要。

区分两种二谛非常重要。比如说，在讲龙树菩萨的《中论》等自空中观论典的时候，如果一提到胜义谛当中存在任何东西，就会与法无我的见解相对立，所以不能承认任何胜义谛中存在的东西。

但在实象二谛的胜义谛当中，却允许有东西存在，那就是如来藏光明。在这个时候我们可以说，如来藏的光明在胜义谛当中也是存在的，而不能说如来藏的光明是世俗谛。

从显空二谛的角度来说，如来藏的光明是世俗谛，不是胜义谛，因为它是现象。但从实象二谛的角度来说，如来藏光明是胜义谛，不是世俗谛。

在区分两种二谛的问题上，不要说没有学习过中观的人，即便是专门研究中观的学者、论师，都会犯错误。比如说，觉囊派始终强调如来藏的真实光明永恒存在，藏传佛教的有些人就认为，觉囊派的观点，顶多属于唯识宗的观点，搞不好就变成外道的见解了。但实际上不是这样，

若能把两种二谛分开理解，就一点问题也没有。如来藏就是永恒的、存在的、光明的，这是佛亲口说的。因为某些人自己对佛经的理解不正确，才会认真为假，以为觉囊派的观点出了问题，实际上并非如此。

如果不会区分两种二谛，则龙树菩萨的《中论》，和《赞法界颂》之间的矛盾都无法化解。如果承认《赞法界颂》是准确的，就一定要承认《中论》是不准确的。如果认为《中论》是准确的，就必须放弃《赞法界颂》的观点，二者必舍其一。假如通达了两种二谛的概念，就知道《中论》和《入中论》里面讲的空性，和《宝性论》与《赞法界颂》里面讲的光明不仅不矛盾，而且是浑然一体的。

就像学《中论》的时候，首先一定要学推理的方法一样，要学如来藏，首先要理顺两种二谛的划分界线。

两种二谛的来源，都有佛经的根据：实象二谛，佛在第三转*轮当中提到过。释迦牟尼佛对舍利子说道："舍利子，胜义谛当以信心而证悟"，此时佛说的胜义谛，就是如来藏。如来藏本身，就是光明与空性的综合体。

(四)何谓如来藏

1、如来藏的不同称谓

如来藏也称为佛性、光明、空性等等，在藏传佛教里，还叫大空性、大手印、大圆满。这些名称都是不矛盾的。

2、大空性与小空性的区别

《中论》、《入中论》中讲的自空中观与空性，仅仅是指远离一切戏论的空性，其中没有提到光明的部分，所以称为一般的中观；而引入了如来藏光明的他空中观，就属于大中观、大空性。

3、第二转*轮与第三转*轮如何不矛盾

如来藏本身，有两个方面：一方面，其本体不存在、不实有、虚幻、空性；另一方面，是光明、纯洁、永恒、真实。

在学中观的时候，我们会有这样的观点：真实不虚和虚幻空性是对立、矛盾的，任何一个物质只要是真实的，那就不是空性。只要是空性，那就不可能真实、永恒、常住不灭。只要承认实有的东西存在，则无论再高明，也顶多不能超越唯识宗的观点。

这种观点从何而来呢？就是第二转*轮的《般若经》，以及龙树菩萨的《中论》、月称菩萨的《入中论》传递给我们的。因为这些经论主要讲的二谛，是显空二谛，在显空二谛的范围内，真实、实有与空性就是矛盾的。

但学过第三转*轮经论的人就不这么认为了，因为第三转*轮时所讲的二谛，是实在和现象的二谛。在第三转*轮当中，佛陀非常强调如来藏是实有的、常住不灭的，还说如来藏是究竟的"自我"，从这个角度来说，真实不虚和空性也不矛盾，如来藏既是真实、常住不灭的，但同时也是空性的。

在第三转*轮的经典，或者《赞法界颂》、《宝性论》等他空中观的论典当中，否定了世俗谛，认为这些都是无明的产物，是众生的幻觉，最后剩下的，经论中用"常住不灭"或"真实不虚"等词句来形容，但这只是在名称上与龙树菩萨破斥的实有、常有等相同而已，实际上并不是一码事。

在第三转*轮的二谛当中，第二转*轮的经典与龙树菩萨破斥的实有——人我和法我、人我执和法我执属于世俗谛。也就是说，第三转*轮把除了真实不虚的如来藏，或诸法本来面目以外的所有东西，都列入了世俗谛，实际上也连带将"人我"和"法我"一并破斥、否定了，所以三转*轮与二转*轮的中观并不矛盾，只是名词上看似冲突而已。

4、如来藏与阿赖耶识的区别

在《楞伽经》等大乘经典、中观论着以及密宗典籍当中，有时会把如来藏称为阿赖耶识，那如来藏究竟是不是阿赖耶识呢？

其实，阿赖耶识这个词也包含了两个意思：一个是唯识宗所说的，属于八识当中的阿赖耶识；另外一个就是表示如来藏的阿赖耶识。

二者虽然名称一样，但实际上是大不一样的：唯识宗认为，阿赖耶识是实有的，但同时也是无常的。换言之，唯识宗讲的八识里面的阿赖耶识，是众生意识的一部分，是无常、有漏的有为法，属于轮回的范畴；而如来藏不是有漏、无常的有为法，也不属于轮回，是佛的智慧。在他空中观的经论中，永远不会承认如来藏是无常的。

另外，诸如法界、光明之类的词，也会在不同的经论中表示不一样的内容。如果没有真正系统地学习，就不能了解佛的密意，更不能给佛法妄下断语。

不看书的人自然不会有怀疑，因为他根本不知道书中讲了什么。看过书的人，才会有很多的疑问。有了疑问，就应该想办法解决。如果不能解决，会对修行有一些影响，所以，文字上的误会与疑难一定要化解，这样才能放心大胆地修行。

(五)抉择如来藏的方法

1、抉择空性与光明的两种因

要说明一个问题，必须要有充分的证据。这在佛教因明里面，叫做因或者量。

除了禅宗、大圆满或有些密宗修法不需要观察，直接可以亲身体会到心的本性空性光明以外，其他修法在抉择心的本性的时候，都要用到两种不同的因，

抉择空性所需要的因，就是《中论》、《入中论》所讲的中观自续派以及中观应成派的因，也叫做观察胜义因。它可以证明心的本性空性，能破除我们的人我执与法我执，却不能证明心性的光明部分。

抉择光明所需要的因，叫做清净因或清净见因。《定解宝灯论》第六品中讲的多数内容，就是清净见因。

什么叫做清净见因呢？比如说，六道众生各出一个代表，再加上八地菩萨与佛，一共八个不同的观察者集中在一个地方，共同观察同一碗水，则会有八种不同的现象，依次越往上面越清净——饿鬼看到的现象，比地狱众生看到的要相对清净一些；旁生看到的现象，相对而言又比饿鬼的清净一些。其中的八地菩萨，有两种不同的结论，一个是清净无垢的甘露，另外一个就是五方佛的佛母。在佛的境界中，没有风、水、地、火等物质，一切都是光明和空性。这是显密公认的观点。

因为越往下层，业障越深，而外面的环境，实际都是心创造的，所以周边的现象也越不清净。在这一点上，唯识宗说得不错。

唯识宗有两种不同的观点：实相唯识宗认为，因为有了心，才有了外面的现象，所以外境就是心或心的现象；假相唯识宗认为，外境不是心的现象，而是心创造的一种幻觉。

无论是心的现象也好，还是心创造的也好，反正外面的景象都不是独立的东西，而是与心有着密切关系的幻相。因为是幻相，所以既不能说它是物质，也不能说它是心，因为幻相就是虚妄的，不存在的。总而言之，从小乘到密宗都公认，外境是心创造的。

既然外境是心创造的，所以创造外境的心如果清净，它所创造出来的外境也是清净的。如果心不清净，它所创造的外境也不清净。这是自然而然的事情。

在八种不同的现象中，肯定只有一个是对的，那就是佛的境界。其它的都是相对的真实，不是绝对的真实。从六道众生、八地菩萨到佛这八种不同的智慧或意识(众生的叫意识，佛和菩萨的就是智慧，都是指心)，就是越来越清净的。其中地狱众生的心最不清净，佛的智慧最清净，其他的介于其间。

为什么佛的境界是绝对真实与清净的呢？因为佛的境界，没有任何幻相的成分。佛的心、佛的智慧已经远离了所有的烦恼障和所知障，他的心中不会有妄想、妄念，所以他也不会有任何幻相，故而是最清净、最纯洁的。由此推知，地狱和饿鬼众生相比较，地狱众生是错的，因为在众生业障非常深重的时候，就会堕到地狱，那时看到人类所见的一杯水，都是铁汁、铜汁，当业障稍微清净，再从地狱转到饿鬼道的时候，就会看到饿鬼道的现象，将水看成脓血，当他从饿鬼道转生到旁生道的时候，他的环境又会清净一些……八地菩萨与其他众生的现象相比较，八地菩萨看到的又更为清净。因为其他众生通过修行，把心里的烦恼障与部分所知障断除以后，才能显现出八地菩萨所见的现象。这就说明，其他众生有业障，而八地菩萨相对来说比较清净，所以八地菩萨是准确的，其他众生不准确。但八地菩萨与佛的见解、境界相比较，就迥然有别了。

因为佛的境界不存在任何障碍，所以他看到的，是物质真正的本来面目。这样推测，最后可以抉择出，真正绝对的准确或清净，只有佛的境界。这种推理方法，叫做清净见因。

如果没有这样的逻辑或因，仅仅借助中观的推理方法，只能说明心的本性是空性，而无法证明诸法是佛的坛城，也无法推知心的本性是光明。当然，这种方法也不是在任何情况下，针对任何根基，都所向无敌的。只有相信佛法的人，才能接受这种推理。如果不相信佛法，那就鞭长莫及了。

2、现证如来藏的捷径

现证如来藏的最佳方式，是密宗或禅宗里面所讲的，不需要逻辑与观察，就是把心静下来，让心自己去体会自己的本性。但在此之前，最好先把外加行、内加行等所有加行修完，然后修两三年的寂止修法，当心静下来以后，自己去观心。另外，密宗还有一些诸如生起次第、圆满次第的修法，圆满次第又分为有相圆满次第与无相圆满次第等方法。通过这些方法，都可以让心的本性显露出来。

密宗的修法相当丰富，而显宗只有一种办法，那就是寂止的修法，让心静下来，修到四禅八定

的境界，然后用中观的方法去抉择心的本性是空性，之后在空性的状态中安住。但这种所谓的安住，实际上也没有超越分别念的基础，所以效果很缓慢。

禅宗有很好的方法，但就像宣讲如来藏的经典，应该属于半显半密的经典一样，从密宗的角度来看，禅宗应该不是很纯粹的显宗，而是掺杂了很多密宗的方法。纯粹的显宗一般没有这样的方法，但只学过显宗，而没有学过密宗的人，是不会知道这一点的。

通过上述方法，可以抉择出心的本性是光明；通过中观的方法，又可以抉择出光明就是空性，最终结合起来，就是真正的密宗观点——心的本性既是空性，又是光明。空性与光明，本来就是无二无别的。这样就建立了一个真正完整的佛教见解。

3、各大教派的观点并存不悖的缘由

虽然藏传佛教都认为，诸法是佛的坛城。但真正说得最透彻、最明显，并借助逻辑来证明的宗派，当属宁玛巴。这在荣森班智达的着作中尤为强调。

不同的教派，其侧重点各不相同，仅仅在藏传佛教内部，都有不同的主张。格鲁派非常强调第二转*轮的经典与龙树菩萨的中观——心的本性空性；而觉囊派又着重强调第三转*轮或者无着菩萨的论典以及龙树菩萨的《赞法界颂》等经论的内容——心的本性光明，虽然他们也不否定心的本性是空性，但他们强调的就是光明。而宁玛巴既不强调光明又不强调空性，而是将二者平衡起来，尤其是在宁玛巴的大圆满修法中，直断修法属于空性的修法，而顿超修法，，又属于光明的修法。

藏传佛教的每一个宗派，都有其特长。以觉囊派为例，如果藏传佛教里面缺少了觉囊派，藏传佛教就显得有点不完整，因为这样一来，藏传佛教中就少了一个专门宣讲第三转*轮的宗派。同样，如果没有格鲁派，则虽然所有藏传佛教的宗派都在讲空性，但没有一个非常强调空性的宗派。所以我认为，如果不是很有必要，以前的高僧大德不可能无缘无故地去创造一个可有可无的新教派。

但不管格鲁派怎么样强调空性，也不管觉囊派怎么样强调光明，最终心的本性既是光明，又是空性。光明即是空性，空性即是光明，这就是最后的结论。虽然我们需要这样的结论，但强调其中的一个部分也是有原因的。因为众生需要这样的次第引导，最后才能达到目标。倘若不讲空性，一开始就修光明，大家就会误认为光明是实有的。在没有证悟空性的时候，就要强调空性。让大家知道，轮回与涅盘都是一无所有的空性。从而对空性生起坚定不移的见解。然后再去了解心的本性光明。因为之前已经有了中观空性的见解，所以无论怎样，都不会像唯识宗一样，认为心的本性是实有的，而会了解到，虽然一切都是空性，但在空的基础上，又多了一个光明的成分，以前自己所看到的不清净现象是不存在的。在它的背后，还有一个清净的现象，这个清净的现象永远都是存在的，同时也离不开空性，与空性无二无别，这就是显空无别。如果根本不提光明，只讲空性，大家又会觉得，一切都是不存在的，包括佛的智慧、清净的现象与如来藏也不存在的。那又是另一个极端了，所以我们要断除常、断两个极端。在不同的修行阶段，而有所侧重地强调，是佛陀引导众生的一个非常理性的思路。

抛开布施、持戒、忍辱等六度万行不说，释迦牟尼佛讲的大乘佛教的见解，可以分为两种，一个是空性，另外一个就是光明，因为有这两个见解，所以佛就转了第二转*轮和第三转*轮。因为佛传了第二和第三转*轮，所以大乘论典有弥勒菩萨的传承和文殊菩萨的传承，其中弥勒菩萨、无着菩萨的传承，主要讲心的本性光明；文殊菩萨和龙树菩萨的传承，主要讲心的本性空性。因为有了两种不同的论典，或者说有了两个不同的心的本性，所以就有了两种不同的二谛。因为有了两种不同的二谛，所以才有了两种不同的因。

二、正义

(一)名义

《赞法界颂》

这次我准备在施护法师翻译的汉文版上，给读者简单地解释《赞法界颂》。此论有藏文版，内容与汉文版几乎相同，只是个别地方有少许差别。差别的来源，可能是梵文原版的差别，也可能是翻译的差错。本来梵文就不像其他文字，不仅要从词句的表面来理解，而是要挖掘出一个字词当中所潜藏的各种内容。

莲花生大师说过，前弘期第一批将梵文佛经译成藏文的译师，都是佛的化身。

历史上曾有过很多类似的事例：后弘期的翻译家在翻译弥勒菩萨的《经庄严论》时，因为其中的一句话梵文版中讲得很简单，译师们不知道该怎么翻译，就去查前弘期译师的译本，看他们是怎么翻译的。结果惊讶地发现：前弘期的译师们对其中的每一句，都从六度的六个方面进行了全面的解释并予以翻译，这是后来的译师们根本看不出来的内容。

因为前弘期的译师是佛菩萨的化身，所以才会知道字面背后所隐藏的涵义。

另外，好像在汉文《大藏经》，甚至包括整个汉传佛教里面，都没有一个《赞法界颂》的解释，但藏传佛教却有广略不同的很多关于《赞法界颂》的注解。本《浅释》的大部分内容，是按照藏文注解来解释的，但因为某些偈颂藏文版中没有，所以只有望文生义，根据藏文前后的内容来推测、估计了，若有不当之处，还望诸位智者海涵。

本论所指的法界，就是如来藏或佛性。虽然本论的文字当中，没有说本论是如来藏赞或佛性赞

，而说的是《赞法界颂》，但其实都是一个意思。

“法界”：一切有部、经部、唯识宗、自空中观、他空中观与密宗，都会讲法界这个词，但其中所赋予的内涵却是各不相同的。

从第二转*轮的角度来说，法界仅仅指空性。最多像中观应成派的论师所说，是没有任何执着，远离一切戏论的空性；中观他空派的上师会告诉我们，法界就是光明；密宗上师则会说，法界就是明空无别。因为密宗既不强调光明，也不强调空性，而是将二者有机地平衡起来，空性就是光明，光明就是空性，法界就是如来藏，如来藏就是法界，藏文里面也称为平等一体、明空无别的光明心。此处的“心”，并不是指我们现在这颗能够思维的心或阿赖耶识，而表示佛的智慧。

佛教各大教派的见解就是这样层层递进且越来越接近于万法实相。

“赞”：有很多的解释方法，此处可解释为赞扬、称赞。

(二)顶礼句

归命十方佛，法身及报化，

愿共诸众生，速成法界性。

此偈颂藏文版中没有。

“归命”也即梵文中的“南无”。南无有多种解释，简单地说，就是顶礼、皈依。将自己的整个生命与全部心灵，都皈于十方佛的法身、报身与化身。

小乘佛教只承认化身和法身，不承认报身。《俱舍论》中根本不提报身，而只提到了化身和法身。其法身所诠释的实质内容，也与大乘所指的有所不同。

因为大乘佛法承认报身，并认为报身是不灭的，所以小乘行人就认为，大乘佛法是印度的婆罗门教，就像某些人说密法是受了婆罗门教的影响一样。

大乘佛教不仅承许三身，甚至承认四身或五身，但除了三身以外，四身与五身都是不同的分类而已，实际上也不外乎三身。

三身也分胜义谛的三身和世俗谛的三身。世俗谛的三身，也即一般公认的三身。胜义谛最了义、最究竟的三身，也即心的本性——心的本性空性为法身，心的本性光明为报身，空性和光明无二无别为化身。

“愿共诸众生，速成法界性”：愿与一切众生迅速证悟、体证与法界无二无别之本体。

(三)称赞众生阶段的法界

1、总述法界本体

轮回三恶道，法界理凝然，

本来常清净，诸相不能迁。

无论从世俗谛的角度看来，轮回三恶道是如何痛苦、恐怖、无常、不净、变化莫测，但法界永远都是凝然不动、常住不灭、永不改变、清净无垢的。虽然从凡夫的角度来看有很多相，但任何现象都不能使法界受到影响或迁移。

本来整个轮回都是痛苦的，但三恶趣的痛苦最剧烈，所以此处只强调了三恶趣。

本论中有很多“理”字，意即真理、胜义谛。

“相”：众生所见所闻，以及心里显现出来的一切有为法，比如：红、黄、白等颜色，圆、方、长等形状，痛、不痛，快乐等感受，都叫作“相”。

此偈颂的内容非常深，大圆满中很多大家认为非常了不起的词句，其内在真实含义也与此并无二致。但因为我们没有证悟，故而始终感觉不到不变、不灭的法界。我们感觉到的，就是无常、痛苦、不清净、烦恼，但法界却是永远清净的。

就像天空中有乌云的时候，我们在地上既看不到蓝天，也感觉不到是乌云遮蔽了天空。当乌云慢慢消散，露出碧蓝通彻的天空以后，我们才知道，原来天空是永恒不灭的，其中没有任何造作的有为法，它不会受外界的任何影响，永远都是如此。即使我们感觉不到它，但它依然存在。

同样，当我们心里生起粗大烦恼，并导致了极大痛苦的时候，心的本性也是岿然不动、光明无碍的。

譬如说，当我们做了噩梦，感到恐怖万状、悲恸欲绝的时候，如果能立即醒过来，则所有的现象与痛苦也一扫而空。同样，如果真正能证悟心的本性，则一切的痛苦和烦恼也能当下化解。这不是要把不清净的现象推翻，然后去另外证悟一个心的本性，而是在痛苦和烦恼存在的当下，一切就是本来清净的。但说起来简单，做起来就并非易事了。所以之前我们要做很多的功课——修加行、行持六度万行等等。

寂静如虚空，处处悉周遍，

体皆离彼此，非深复非浅。

“寂静如虚空”：如来藏的本性寂静得犹如虚空一般。

“寂静”并不是万籁俱寂、悄无声息的意思，而是指平等一体，没有任何清净与不清净的现象。

也许有人会说：你一会儿又说没有任何清净不清净的现象，一会儿又说有光明的现象，这该怎么理解呢？

其实二者是一回事。所谓光明，就是没有任何“相”——远离一切清净与不清净诸相，没有时间与空间，所以叫做寂静。

“如虚空”，我们经常会提到这个比喻——寂静光明的境界犹如藏地秋天的虚空。因为藏地冬天经常刮风，天空中虽然没有很多乌云，但还是会有一些灰尘，看起来不是很干净；春天的时候又因为地面升温，故而时常有气流，会影响虚空的纯净度。而夏天经常会下雨，天上随时会乌云密布，所以虚空看起来也不是那么澄净。秋日的虚空尤其纯净，不存在什么杂质、污垢，所以显得特别地清净、通透、澄然、明澈。

如果前行基础修得很扎实，任何证悟的条件都齐备了，则仅仅听到这么一句话，都会当下开悟，通达心的本性——一想想清净如虚空的感觉，当即就会恍如大悟。以前的禅宗祖师，与藏地修大圆满、大手印的上师们口耳相传的窍诀，往往就是几个字，再说就是多余的了。

但大多数人的条件都不成熟，故而感觉不到这些字面的真正含义。如果前行、信心等条件不成熟，即使熟读千经万论，最终也只是字面上的理解而已，其他一无所证。

能不能证悟还是靠自己，前行修了，出离心、菩提心足够了，通过金刚萨埵修法，把粗大的烦恼、罪业消除了，修曼扎罗积累的资粮也差不多了，修上师瑜伽修法，也对上师有了足够的信心，这样就可以不听很多法，仅仅到静处反反复复地思维、体会“寂静如虚空”这五个字，都会证悟的。

“处处悉周遍”，无论在轮回的任何时候，我们的每一个念头——包括贪心、嗔心等等，都没有离开过寂静。寂静周遍于精神、物质等一切法，无论过去、未来还是当下，它始终都不会离开。

我们不能认为，只有在开悟以后，才有如来藏光明，现在的凡夫阶段没有，生起嗔恨心等烦恼的时候更没有。在任何一个时候，光明都是存在的。

“体皆离彼此，非深复非浅”：法界本体远离一切彼此，以及用“彼此”二字所代表的高低、左右、大小等所有分别。所以法界既不是深也不是浅，因为法界当中根本不存在深和浅的概念与分别。

如果想用人类的语言来形容法界光明，几乎只能借助于否定词——不是此、不是彼、不是深、不是浅、不是左、不是右、不是轮回、不是涅盘等等。想从正面的角度去描述它，就只能说空性、光明，另外再也找不出更恰当的词汇了。对没有修行的人来说，空性、光明也是很含糊的概念，真正要体会其境界，只有通过修行而证悟。通过闻思智慧而从字面上大概了解的东西，还不是真正的证悟。

自空中观所讲的远离四边、八戏、三十二戏论等等，归纳而言，也就是远离了常、断二见或有、无二边，以及深和浅、彼和此等与有、无相关的所有二边。在否定以后，否定的边也不承认，就像中观应成派不承认任何见解一样，这就是如来藏的真实本体。

如来藏既是中观自空所讲的空性，也是中观他空所讲的光明，同时也是大手印里面讲的大手印，以及密宗讲的明空无别或空乐无别，大圆满所讲的自然智慧，只是名词不同而已。释迦牟尼佛转*轮的时候，为了随顺听众的根基，就用了各种各样的词汇来表达，实际上都是如来藏。

要真正了解如来藏，首先要修加行，之后无论修大手印、大圆满或者禅宗都可以，但如果不修加行，那是很难如愿以偿的。

对利根者而言，讲如来藏只需这一句话。但因为听法者的根基、意乐不同，为了钝根的需要，所以后面会用各种比喻来反反复复地说明。

很多人非常希望听密法，但真正讲密法，最终也就是这些内容了，主要视我们自己理解的深浅程度而定。

但与显宗不同的是，密宗提供了很多方法，这是显宗经典所没有的。就像小乘经典中只讲了当初释迦牟尼佛怎样发菩提心、怎样作身体布施、怎样成佛等等，却没有提供相应的修法一样。虽然显宗提到了如来藏光明，并指出，心的本性是光明。但怎么去现证心的光明，他就只字不提了，显宗就只有空性修法，真正光明的修法，只有在密宗里面才有。

中观起到的作用，就是推翻我们的执着与错误见解，推翻了以后，真正的本来面目，它无法告诉我们，只有自己去体会。

中观应成派之所以不建立任何观点，就是因为我们的心是有执着、无明的，它建立的所有立场，都是不对的，所以什么都不建立，什么都不承认。

在没有学密的时候，首先应该让众生了解心的本性，因为这些都是凡夫从来没有接触过的境界，根基低劣的人恐怕一下子不能接受，所以佛陀给我们准备了一个磨合阶段，让我们先锻炼一下，当我们基本上适应以后，最后释迦牟尼佛才宣讲了《时轮金刚》和《密集金刚》等密宗修法，这也是佛陀的悲心所在。

包括麦彭仁波切在内的很多高僧大德们也认为：第三转*轮宣讲如来藏的十部经，以及《宝性论》、《赞法界颂》之类的论典，是连接显宗和密宗之间的桥梁。虽然这些经论收集在显宗经论当中，但其中的内容却属于半显半密的。

2、广说法界及其比喻

在《宝性论》里面，首先是用三种证据或逻辑，来推测心的本性是光明，所有众生心里都有如来藏，然后用了十种比喻来形容如来藏，其中多数最关键的内容，是用比喻来描述的。

《赞法界颂》也采用了同样的方式——用大量的笔墨来比喻如来藏，因为在涉及到如来藏的真正本性之际，佛也无法用语言来表达。论典中的逻辑，对真正证悟人而言，是站得住脚的；但对根本没有证悟的人来说，这些逻辑也不能说明问题。因为没有任何逻辑，可以真正让我们认识心的本性是光明如来藏。

如果真正想体悟如来藏，唯一的方法，就是修行，自己去证悟。在证悟以后，就会知道：哦！原来说了半天，心的本性光明就是这样的！

初步接触如来藏，是在资粮道之后的加行道早期。在大圆满中，这称为认识心的本性；在禅宗里面，这就是明心见性。此时还没有到菩萨一地，更不是佛地，所以还是凡夫，只是比较不错的凡夫而已。

在此之前，就只能讲一讲中观的修法，这对推翻我们的一些执着是有用的，但无法从正面去讲，心的本性光明是如何的，只能说光明没有污垢、没有烦恼、没有无明，心的本性如来藏是常住的。也就到此为止了。至于什么叫常住，我们的理解往往会有偏差。其实，只是因为如来藏不是生生灭灭的，所以才用“常住”来表达，实际上并没有什么常住不灭的东西。倘若认为有一个常住不灭的东西，那又成了一种执着，根本不是如来藏。

第一个比喻：

乳未转变时，酥醍醐不见，

烦恼未伏除，法界无由显。

尽管牛奶里面本来有酥油，但如果不加提炼，我们的肉眼就无法看见酥油。同样，当烦恼还没有调伏、断除的时候，尽管法界存在于我们的心间，但它也不会平白无故地显现出来。

如何理解心里存在如来藏，是很重要的问题。有人认为，众生的第九识，是如来藏。在一个人的心里，清净的如来藏和不清净的八识同时存在着。

但这种理解是不对的。“心里面”实际上是指心的本性。从世俗谛的角度来说，心或意识是无常、有漏的，不是如来藏光明，也不是常住不灭的。但从最究竟的胜义谛角度来说，心就是如来藏，它不是有漏、无常的有为法。换言之，从凡夫的立场来说，心不是如来藏，而是八识。从佛的角度来说，心就是如来藏，不是八识。

那如来藏什么时候能显现出来呢？下面讲道：

如酥处乳中，酥本妙光莹，

法界烦恼覆，圆满体清净。

“如酥处乳中，酥本妙光莹”，用打奶筒或现在的牛奶分离器，就能把牛奶当中的酥油分离出来，这样我们就能看出，原来牛奶里面是有酥油的，酥油的本体是美妙、干净、无垢、纯净的。

“法界烦恼覆，圆满体清净”，此偈颂的藏文版和汉文版意思有一点不一样。藏文版的意思是说：当我们断除烦恼以后，清净、无垢的法界就会显现出来。

汉文版的意思是说：法界的本体被烦恼覆盖而无法睹见，但它的本体却是圆满、清净的。

“圆满”两个字该怎么理解呢？

所有中观都承认，佛的法、报、化三身当中的法身，是常住不灭的，它实际上就是佛的智慧。

在第三转*轮的佛经里面，有一个很清楚的比喻：如果能在一匹等同于整个三千大千世界那么大的一块布上，等比例地画出整个三千大千世界——在属于须弥山的地方画须弥山，属于南瞻部洲的地方画南瞻部洲等等，包括山河大地、日月星辰，有情世界、器世界，都无一遗漏地画在画布上。再有一个人用神变把这块布缩小得像芝麻般大小，并把这块布装在一粒芝麻里面。虽然从表面上看，这就是一粒芝麻，但里面却包含了整个三千大千世界及其众生的图像。

中观自空的逻辑很简单，他们认为，我们今天还是凡夫，还不具备任何佛的功德，但在修了三

个无数大劫以后，我们的烦恼和不清净的东西全部毁灭，然后诞生出佛的清净功德。依照中观自空的说法，一切都不存在，既然一切都不存在，那根本就不存在什么圆满不圆满了，但第三转*轮却认为，哪怕是我们这样的凡夫，表面上也看不出任何佛的功德，但在我们的心里，存在着完整的佛的三身，所叫圆满。

实际上这也是密宗的观点。麦彭仁波切等高僧大德认为第三转*轮的经论都是半显半密的原因也在于此。

第二个比喻：

如灯被障碍，非能照余物，

无明恒覆心，法界非明了，

藏文版的意思是指：如果把一盏灯装在一把壶里，则虽然从外面看不见任何光明，但壶里却是明亮如昼的。

汉文版中虽然没有壶的意思，但也是被障碍物罩住了，所以除了装灯的瓶子、箱子等容器里面以外，灯光无法照亮其他东西。

“无明恒覆心，法界非明了”佛性好比是灯，无明好比罩住灯盏的瓶子等容器。当凡夫的烦恼极其粗大的时候，因为被无明覆盖了，所以根本不能证悟、体察到法界本体光明，甚至连心的本性是空性都无法感知。

如灯离障碍，处处物能照，

烦恼破坏时，真如恒显现。

明灯一旦离开障碍物，灯光耀然而出，就能当下普照周边的一切。同样，当烦恼被摧毁无余时，真如法界就会恒时显现。

真正很标准的显现，是在菩萨一地。之前的证悟境界中所显现的光明还是比较模糊的。

当然，在密宗历史上，也有一些利根众生在灌顶的当下就成佛了，但这种事例是十分稀有罕见的。现在我们经常说的开悟，多数是加行道。

藏文版中此偈颂的意思还多了一些内容：如果在瓶子的四周打几个孔，就会有一些光线透出来。孔隙的数量和大小不同，透出的光亮多少也各不相同，这分别表示菩萨一地、二地、三地等阶段，虽然还没有完全看到证悟智慧的灯光，但也有了部分的证悟之光。当以禅定金刚彻底打破瓶子的时候，灯光就可以毫无保留地显现无余，那不是菩萨的一地、二地，更不是加行道，而是十地以后的成佛。

第三个比喻：

初中及最后，二障不能扰，

如净琉璃珠，恒时光照曜。

世出世间的任何有为法，都不可能初期、中期、最后完全保持一致，而是变幻莫测、有生有灭、随缘和合的，但佛性如来藏却是永恒而常住不灭的，无论初期、中期以及最后，都不会有任何变化。它的本体不会受二障的搅扰与影响。就好像清净的琉璃珠，无论是在泥土里面，还是在其它任何不清净的东西里面，无论是否加工、有未开发，琉璃珠的本体恒时如光明一般清净无垢、纯洁剔透。

所有的障碍，都可以归纳为二障。所谓二障，就是烦恼障和所知障。简单地说，烦恼障就是我们的贪、嗔、痴、无明等等。所知障可分为两方面，就胜义谛而言，是指有些境界还不能完全了悟；就世俗谛而言，是指还不具备佛陀那样的神通。

阿罗汉与八地以上的菩萨都有所知障，而没有烦恼障。只有佛陀才断尽了二障，故称为全知、遍知。除了佛以外，包括十地菩萨都不可能永恒安住于根本慧定，尽管可以在根本慧定当中停留很长时间，但最终还是要从中出定，这就是所知障造成的。

从凡夫的角度而言，可以说法界被烦恼覆盖了，可以说烦恼会干扰、影响如来藏，不让它显现，但从如来藏本体的角度来说，二障是根本不存在的，万事万物都是光明的，没有烦恼障、所知障，没有众生与不清净的世界。烦恼不可能毁灭、破坏如来藏，顶多不让我们发现如来藏而已。

《宝性论》用的三个逻辑之一是说，心的本性是佛的智慧，因为佛经中有大量证据证明，佛的智慧或者如来藏、法界是永恒、常住不灭的。一个人成佛了，会显现出佛的智慧。但同时也可以推理出，那时显现出来的常住不灭的佛性，现在也存在，因为它是常住不灭的，所有常住不灭的东西，都不可能在本体上有任何变化。所以佛性当下就存在于我们心里。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光八 《赞法界颂》浅释 二

光明物所障，被障明非见，

法界烦恼覆，真如理难显。

光明(也即灯或琉璃珠)被物质障碍的时候，它自己的明亮本体是看不到的。同样，法界被烦恼覆盖遮蔽的时候，胜义谛真如也难以显露出来。

圆寂体光洁，轮回不能染，

勤求趣法界，轮回非能摿。

本性圆寂的本体，是光洁、光明、清净的，六道轮回永远不可能污染它。只要我们能够精勤地趣向法界、希求法界、向往法界或解脱，轮回不会永远覆盖、影响或污染法界光明。通过精进修行，藏在我们心里的如来藏一定会显现出来。

“圆寂”有好几个层面的意思：我们往往认为，释迦牟尼佛、上师、高僧大德去世，就称为圆寂。圆寂实际上不是指去世，而是显现的化身融入法身，或者是现前了法身。

圆满的寂静，是指如来藏具备了所有的佛的功德，所以是圆满。又没有任何不净的烦恼，所以是清净，故叫做寂静。这也是自性圆寂或本性圆寂。真如、如来藏与法性，都可用圆寂来指代。

显宗和密宗所讲的光明与空性都没有差别，只是证悟的方法有所不同。显宗最多会说，只要精进修行、向往解脱、面朝法界，法界总有一天会显现出来。但具体显现的方法，就不会明明白白地告诉我们。以前讲过的很多中观修法，实际上也是如来藏的一部分修法，但光明的修法尚未包括在内。通过长期积累资粮，行持六波罗密多，并慢慢修持显宗空性的修法，如果修得好，心的光明自己也会显现出来，但除此之外，没有行之有效的针对性修法，而密宗与禅宗却会直指人心。

藏传佛教对汉地禅宗的描述不是很多，所以我们以前不是很了解禅宗，再加上摩诃衍的影响，致使有些人认为禅宗和尚的见解有问题，但这都是因为不了解造成的，就像现在很多人不了解密宗，故而排斥抵触密宗一样。实际上，虽然摩诃衍本人的观点有可能有错误，但这也不能代表整个禅宗的观点有错误。

我个人认为：禅宗的观点本来非常好，只是其中缺少了出离心、菩提心、曼茶罗、金刚萨垛、上师瑜伽等方便法门，而直接进入心的本性。这对根基好的人来说，是很成功、很快速的。但对根基稍差的人来说，就肯定会失败。另外，修禅宗一定要有真正开悟的禅师引导。如果没有找到具格的禅师，则永远不会证悟。因为心静下来以后，包括普通的四禅八定在内的很多境界，都与心的本性非常相似，但却似是而非。只有真正证悟、体会到空性，经验非常丰富的人，才能分得清其间的差异，所以引导者非常重要，仅仅知道一些修禅的方法与道理，是远远不够的。

我们平时打禅七的时候，把心静下来，什么都不想，如果修行人的根基成熟了，也有可能证悟，但更多的人顶多只能修成一些类似禅定的止观，开悟是很难的。

密宗告诉我们，在证悟之智没有诞生之前，就要靠五加行培养出离心和菩提心，通过金刚萨垛修法清净罪业，通过曼茶罗修法积累资粮，当顺缘基本上具备，违缘基本上扫除以后，再观修上师瑜伽，通过上师的加持，就有可能证悟。证悟以后，所有中观的见解与思维方式都不需要了。依靠证悟空性之智的力量，就能断除二障，显现法界光明。

第四个比喻：

如米糠缠裹，谷体米非无，
烦恼覆真如，真如烦恼有。

在大米表面的谷壳——米糠还没有去掉的时候，虽然谷糠里面不是没有白生生的大米，但外表上却看不到里面包裹的白米，而只能看到外面的谷壳。去掉米糠以后，白米便露了出来。同样，在烦恼覆盖心的本性真如的时候，尽管烦恼当中有真如，心的本性光明永远恒存，但从生下来到今天，我们从来没有感觉到自己有什么佛的智慧、佛性、真如，因为贪嗔痴与无记杂念等烦恼障与所知障早已将其覆盖，所以我们从来看不到心的本性。

如谷去其糠，米体自然见，
若离烦恼糠，法界理方显。

谷壳去掉以后，米的本体就会自然显现出来。同样，像米糠一样的烦恼去掉以后，法界的本体、真理，方能彰显出来。

第五个比喻：

妄执有世间，芭蕉终无实，
法界非世间，亦非虚妄见。

此偈颂与藏文版的意思稍有差别。

藏文版是说：虽然世间人都知道，多层的芭蕉树干一层层撕剥开以后，里面没有一个实体，但甘美蜜糯的芭蕉果，却是世间人可以享用的。同样，尽管轮回没有实体，但在如幻如梦的轮回当中，也可以断除烦恼、证悟恬然美妙的空性之智。

汉文版也应该是这个意思，但字面上说得不是很明显。

“妄执有世间”：从世俗谛、从虚妄的执着来说，世间是存在的；

“芭蕉终无实”，从胜义谛、佛的智慧、事物的本体来说，世间也像芭蕉一样没有实体，原本不存在。

“法界非世间，亦非虚妄见”，法界的本性不是世间，不是世俗谛，也不是妄执与妄念。

“世间”和“虚妄见”，分别是指对境与有境，所取与能取。以眼睛看一个物体为例，则被看的物体是对境与所取，眼睛是有境与能取。

总而言之，法界既不是所见，又不是能见。既不是世间，又不是虚妄见。这种远离世间和虚妄见的法界是存在的。

第六个比喻：

如人饮甘露，热恼悉皆除，

若证法界性，烦恼热皆弃。

在世俗名言谛当中，就像人们在夏天饮用甘露，就能彻底消除炎热暑渴的烦恼一样。如果证悟法界本性，烦恼的暑热焦渴也能全部弃离。

第七个比喻：

灭除烦恼焰，法界甘露现，

一切有情中，高下皆平等。

灭除了像火焰一样的烦恼，甘露一般的法界就会显现出来。

“一切有情中，高下皆平等”，虽然藏文版中没有这句话，但它说得非常好。法界显现的时候，一切有情当中，没有高、低、上、下、贵、贱等等的执着、分别，一切都是平等的，就像秋日的天空一样浑然一体、不分方隅，这也叫做大平等。

密法里面讲过，在中阴身的时候，当六识与阿赖耶识全部融入到心的本性基光明当中时，所有众生都有机会在一瞬间体会到这种境界，但仅仅在这一刹那之后，立即又会浮现出新的念头。

虽然所有众生都有这样的机遇，但因为生前没有修过大圆满，没有证悟过密宗的观点，所以感觉不到心的本性。

当我们晚上进入深度睡眠，还没有开始做梦的时候，也有可能接触到心的本性光明。因为有这样的机会，所以密宗修行人会修梦的修法。在六中阴修法当中，就有梦的修法。这种修法修成以后，24小时都能处于光明的境界当中。一方面可以照常做梦，可以看到梦里的各种景象。另一方面，却可以不离开光明的境界。

尽管修行人可以将此过程掌握得清清楚楚，但我们却丝毫不能察觉，所以即便有这样的机会也没有用，等于没有机会。

大圆满与其他密宗的修法不分出家人和在家人，也不分男女老少，修法完全一样。只是出家人的烦恼、琐事少一点，在家人的烦恼、杂事多一点而已。

不仅是密宗，显宗也是这样，除了一些出家的戒律，或者与戒律有关的一些修法、行为以外，像出离心、菩提心以及空性的修法，都不分在家、出家，每个人都有机会修。

但如果我们的价值观出了问题，认为金钱很了不起，不认为解脱很重要，颠倒的价值观就会让我们失去机会。

释迦牟尼佛在《楞伽经》等第三转*轮的很多佛经中讲过，相信佛性，或闻思佛性后没有生起邪见的人功德无量。如果这种人有来世堕地狱的罪业，则今生以头痛等小小的病痛，也可以轻易地代替、清净这种罪过。这是佛说的，弥勒菩萨又如实地解释了，所以我们不需要怀疑。

(四)称赞修道阶段的法界

以下内容，是称赞修行阶段，也即从资粮道到十地之间的法界。

1、如何清净垢染

体实果不生，执种果非有，

智慧出生时，有为非法界。

“体实果不生”，可以从两方面来理解。第一，任何一个东西，如果它的本体是实有的，就不会生果。任何有因有果的东西，都不是实有，而是虚幻的。这是中观里面讲过的。另外还可以理解为，如来藏光明的本体是实在的、实有的，远离了所有的因果关系，不是有为法，所以不会生出果法。每个众生心的本性都是如来藏，它是永远存在的，既不需要重新诞生，也是永恒的，所以它不可能有果。

“执种果非有”，也可以从两方面来理解。

第一种理解：“执种”也即执着、妄念、世俗谛的种子。“果非有”，在世俗谛之中，没有真正的果。世俗谛的因，当然有世俗谛的果，但世俗谛的因，不会有真实的果，假如执着于种子与果之间的因果关系，那就是妄念。

第二种理解，因为如来藏是永恒的，远离一切因果关系，所以世俗谛当中的任何一个种子，都不会产生如来藏的果。

“智慧出生时，有为非法界”，当证悟空性的智慧诞生的时候，虽然现证了法界，但法界不是有为法，在证悟空性的智慧没有诞生，没有看到法界的时候，法界也是存在的，所以它不是有为法。凡是有为法，都是非法界。

藏文版对此的解释是：所有的因都会产生相同的果，这叫做等流果。没有种子，就不可能有任何果实。证悟的时候，心的本性光明就出现了，在智慧产生的时候，它的因就是佛性。佛性也即佛种，佛的种子。佛性与成佛之间，有一个表面的因果关系。

法界本无处，究竟方可证，
清净恒光洁，日月皆莹净。

法界本来没有依处，远离一切戏论与执着，不但凡夫证悟不了，而且八地菩萨乃至十地菩萨都无法彻底证悟，唯有达到究竟果位的佛陀，才能够通达。佛陀所证悟的，是犹如日月一般清净、永恒、光洁、无碍、寂静、晶莹、纯净的境界。

法界无垢染，如龙夜雨尘，
况似罗睺面，光明恒灿然。

这是修行阶段清净污垢的比喻：法界原本无有垢染，只是被烦恼的云雨与黑影挡住了而已，犹如龙、夜、雨、尘与罗睺面等等的障碍遮住了日月的光明，一旦将这些清除一空，日月灿烂光辉的面目就会显露出来。

此偈颂当中，包含了五种比喻：龙、夜、雨、尘，罗睺面，分别比喻五盖。虽然汉文版中没有明确地对应，但藏文版中却清楚地说明了。

五盖是欲界众生特有的，色界和无色界众生没有。

五盖中的第一个，是贪盖，也即对物质、名利等等的贪欲；嗔恚盖，也即嗔恨心；昏沉睡眠盖，欲界天人没有，只是下界的人类等众生所有的；疑盖，也即对四圣谛等正法不能断除的怀疑；掉悔盖, 也即后悔心，这也会影响禅定。

龙也即天龙八部里面的龙，在佛经里面，龙有些时候可以变化为云或雨，云彩就可以覆盖日月。藏文版中的用词是云，汉文版中翻译为龙。

夜，也即夜色，黑暗的夜色可以笼罩夜空，让我们见不到日月。雨与尘所起的作用也是一样的。

罗睺本来是古代一种动物的名字，但古人习惯于用罗睺来比喻地球与月球的影子。罗睺面也即日食与月食，《时轮金刚》里面也是这样称呼的。虽然佛给人们讲日食与月食的时候，用了这样的名词，但这并不表明佛陀不知道日食与月食的原理，在佛陀所讲的《时轮金刚》里面，将日食与月食的时间算得非常精准。

譬如火浣布，处火能离染，
垢去布犹存，光明转莹净。

就像火浣布放在火里就能清除污垢，污垢去除了，而火浣布却完好无损一样，尽管证悟空性的智慧能把本性光明上面的污垢全部断除，但清净无瑕的本有光明本身，却纤毫无损、永远存在。

火浣布是用一种特殊的耐高温的石棉织成的布。清洗火浣布的衣服，不是用水来洗，而是扔到火里燃烧，这样衣服上的污垢就能被火烧掉，但衣服却不会被烧坏。

贪爱令心染，虚妄有轮回，
亦如火浣布，真空妄非有。

本来心的本性是光明、清净的，但“贪爱”所代表的贪嗔痴等所有烦恼，会使心受到染污，在虚妄的时空基础之上，凡夫的妄念可以制造出轮回。从凡夫的角度来说，六道轮回、因果报应都是存在的。世间没有任何东西，可以动摇它的基础。但就像用火可以清洗火浣布一样，通过修行的智慧之火，可以清净一切妄念，显露出纯净无垢的心的本性，此时的真空境界没有一丝一毫妄念执着的领地，所有的妄念都不存在，像秋天湛蓝的天空一样，不掺杂任何杂质。

此处的“真空”，是指脱离了凡夫有关空和不空的概念，真正地进入佛的智慧当中，空与不空、光明与黑暗等所有相对的有为法都不存在。用人类的语言来表达，只能说它不存在，但这不是简单的否定、再否定，而是把所有对立的概念或相对的二元概念，都归纳为非真空或造作的空性，之后剩下的境界。

本来“空”是无一物的境界，但也有真假之分。通过《中论》或人无我、法无我等中观逻辑来推理、抉择出的“空”，实际上还不是真空，因为在我们心里建立起来的“空”和“不空”、“清净”和“不清净”、“光明”和“不光明”等所有对立的概念，都是相对的。因为有了“空”，才有了“不空”。因为存在“不空”、“实体”，才存在“空”和“虚幻”。如果没有“不空”和“实体”，“空”和“虚幻”也不存在，所以，从深层次的角度来说，“空”和“不空”都不存在。

但在初步了解或初步修行的时候，我们首先只能破“不空”和“实有”，暂时把“空”、“虚幻”之类的概念保留下来。但最终必须明白，空与不空、光明和不光明，都是内心的错误妄念，其中只有相对的准确，没有绝对的准确。

只有当我们证悟了才会发现，我们原来的想法，是一个错误幻觉。我们完全生活在一个虚幻的世界里。

资粮道的时候，只能在文字上知道心的本性是空性、光明，但没有什么体会。在此之前若要用语言来形容心的本性，只有“真空”这两个字最适合、最恰当。所以释迦牟尼佛说“不可思、不可言”，禅宗说“不立文字”。因为文字无法说出其真正含义。

在密法里面，加行道要分前期和后期两个阶段。前期时的境界，相当于看到月亮的图片，虽然非常模糊，但也算是一种证悟；加行道后期的境界，相当于看到水中的月影，虽然不是真实的月亮，但与月亮的图像比较起来，还是要清晰一些，不过还不是月亮本身；到了菩萨一地的时候，才开始看到真正的月亮。一地菩萨的境界，就好像从地球上远距离看月球，虽然比较模糊，但却是真实的，既不是月亮的图片，也不是水中的月影，而是月亮的实体；二地菩萨以上的境界就更加明显而清晰了。在八地之前，妄念还或多或少地存在；在八地以后，虽然也有妄念，但相对来说很细微；直到成佛的时候，所有的妄念才会结束。

三毒生死本，智慧火能烧，
法界体常有，朗然恒照曜。

智慧之火可以烧毁生老病死的根本——无明等三毒。法界的本体永远存在，始终不受任何外界的影响和染污。即使犯了五无间罪等严重罪过，堕入地狱受苦的生命最底层的众生，其心的本性也从来没有受过任何染污，永远都是光明、清净的。

此处“朗然”与“照耀”所表达的光明概念，不是我们概念中那些肉眼能够分辨的可见光，或物理学当中提到的不可见光，而是指没有任何染污，超越善恶的清净法界。

轮回本来就是无明的产物。要推翻无明，既不能靠信仰，也不能靠慈悲，烧香、拜佛、念经都没有直接的作用，而是要靠智慧。此处所指的“智慧”，不是世间人所说的智慧，而是超越所有世间观念的一种超凡智慧。

《入菩萨行论·智慧品》的最开始也讲到：“此等一切支，佛为智慧说，故欲息苦者，当启空性慧。”从布施度到慧度之间的六度当中，最根本的是慧度，其它的只是一些分支，若想息灭生老病死的轮回之苦，应当开启空性之智，点燃智慧之火。

烦恼染称垢，世尊恒所宣，
垢灭真如显，如汲地中泉。

此偈颂的前两句与藏文版有点不一样。

藏文版是说：所有释迦牟尼佛宣讲空性的经典，也即第二转*轮的《般若经》等等，都只是破实有的污垢，而不会破斥本性或佛性。

汉文版是说：三毒等烦恼障和所知障的染污叫做垢，释迦牟尼佛在《般若经》等经典中所讲的一切法都是空性，是灭除污垢的。

“垢灭真如显”，灭除污垢以后，真如就会自然显现出来。

在“垢”字里面，包含了所有的执着——人我、法我、人我执、法我执，或者是无明。

“如汲地中泉”，地下的泉水虽然藏在泥土、石头或沙子里面，却仍然纯洁、清澈、通透、甘醇。同样，无论我们的心再纷乱，烦恼杂念层出不穷，如来藏也如如不动、通彻无碍，一直在我们心里清净地存在着，只是我们没有去开发，所以它发挥不了作用。我们应该像汲取地下的泉水一样去开采如来藏。

法界体无垢，根随能覆藏，
若除烦恼尽，莹净叵难量。

藏文版中没有后面的一句。

法界的本体是清净无垢的，观待众生的根机与能力，而会有覆盖时间长短与覆盖程度深浅的差异。利根者通过修行，可以迅速清净烦恼、污垢的障蔽，彰显出如来藏之光明；而钝根者修行见效很慢，所以如来藏一直被烦恼遮盖而深藏不露。如果所有的烦恼全部断除，晶莹通彻、难以思量的如来藏就会显现出来。

“叵难量”可以从两方面来理解：一是不可能难量。因为所有的烦恼都断尽以后，就不可能难量，而是可以衡量、体证、感悟的；另外一种理解，是难以测量、不可思议。

如果有人提出怀疑：假如心里有一个这样的本性或者光明，又与外道所讲的自我有何区别呢？

《大乘入楞伽经》第三品里，大慧菩萨早就问过释迦牟尼佛这个问题，佛陀很明确地回答道：“大慧，我说如来藏常，不同外道所有神我；大慧，我说如来藏，空…”。外道所承许的自我，是实有不空的，而如来藏的本体却与空性不可分离。所以无论密法所讲心的本性，还是三转*轮所讲的光明，都不是不空的，而是空性的！光明、永恒、实有、不空等字眼只是不同的表达方式而已，其所表达的内涵，是指光明和空性的综合体，既离不开光明，也离不开空性。

佛陀在第三转*轮的时候，将第二转*轮所讲的空性完整地保留下来，只是在此基础上加了一个光明。如果认为如来藏或光明是实有，那就与外道的观点完全一致了，只是改头换面，用了不

同的词句而已，同时也违背了第三转*轮的观点。

学他空中观的时候，一定要懂得这一点，这是一个难题！很多初学中观他空，或没有深入研究的人，都不能过这个关，他们误以为中观他空弄不好是外道的观点，顶多也只是唯识宗的观点，但这是错误的。

如来藏不需要我们去建立，因为它原本存在，有了如来藏，自然而然也就具备了佛的无量功德。但要把佛的这些功德显现出来，我们首先要做的，就是断除我们的烦恼、污垢等等。因为众生的根机不同，所以方法也千差万别。其中密宗的方法更是门类繁多，而且都可以快速、有效地推翻我们的执着。

法界本无我，二形及女男，

体无虚妄执，何处更思惟？

法界本来不存在任何可以想象的自我、人我、法我，也不存在高低、左右、上下、大小等所有对立的“二形”。

它是一切有为法的发源地，而不是有为法本身。它不是众生，而是众生的本性，所以既不是女，又不是男。既然如来藏的本体没有虚妄和执着，又怎么可以思维呢？任何思维，都无法真正接触到如来藏的本性。

尽管在三转*轮或《宝性论》里面，反复强调如来藏是“常”、“乐”、“我”、“净”，也即永恒、快乐、自我、清净。这与二转*轮所讲的中观空性看似对立和冲突，但实际上根本不是！

《宝性论》里面讲得非常清楚，“我”实际上就是“无我”。其原因有二：第一，佛陀第三转*轮的时候，为了度化某些外道，让他们认为，佛教也承认他们的论典里所说的“自我”，所以是差不多的。这样就很容易撤下防卫心态，顺理成章地接受佛教的观点，从而进入佛门，之后，又在佛陀的教化下慢慢转变自己的观念。在这一过程当中，用词相当重要，假如用词不合时宜，尽管内容没有问题，但给人的感觉却大不一样，会让人产生抵触情绪，根本不可能学佛，所以佛陀才会使用改换用词的善巧方便；第二，真正的“我”，应该是存在的东西，而不应该是不存在的东西。如果有一个“我”存在，那它就应该是可靠的。在所有清净和不清净的物质里面，要找出一个“我”来，我们宁愿把如来藏当成“我”，因为身体没有资格享用这样的名字，因为它根本就是不存在的、变来变去的不可靠的东西，但即使如来藏被称为“我”，也只是一个名字而已，实际上如来藏也是空性。

简言之，我们现在的概念当中的“我”,是不存在的，所以法界是无我的。但法界是光明的、永恒的，所以叫作“我”。这个偈子很清楚地表明了，如来藏也是空性的。

法界离憎爱，根尘境本无，

虚妄执为因，差别从此生。

法界的本体远离了一切憎爱——憎恨心和贪心。眼根、耳根等六根，与色、身等六尘或六境，原本就不存在。

譬如用眼睛来说，“根”就是眼根，也即由视网膜、晶状体等部位组成的视觉感知器官；而“尘”也即微尘，此处是指神经元、细胞以及其它细微组织；“境”是指眼睛所看到的东西。以上三者本来就是不存在的。

“虚妄执为因”，但我们明明看到这么多东西，这是怎么回事呢？这就是因为虚妄和执着，所以才有了各种各样的现象。

“差别从此生”，六道轮回各种各样的差别，也即前面讲的高低、左右、男女、老少等“二形”，都是从虚妄执着而产生的。

大家通常还认为，一百个人同时看月亮，一百个人看到的，都是同一个月亮，但实际上并非如此，一百个人看到的，就是一百个相似却各不相同的月亮，其所见与看者自己的眼睛有关系。众生眼里看到的所有东西，都是看者自己的世界。所有的东西都是这样，都仅仅属于一个人的世界。

譬如说，物理学也认为，颜色并非客观存在于物质实体，而存在于看者的眼睛，当看者看到物质的时候，也只是有这样的现象而已，实际上物质的颜色并不存在。

中观宗与唯识宗也认为：我们过去看到的世界，早已消失无踪，我们现在看到的，也是不存在的虚幻世界。当我们下一世不再作人，从人世间走到另一个世界，投生为别的生命——天人或者动物的时候，与我们有关的人世间就不存在了。当然，这不是说所有的世界都不存在，因为还有很多人活着，在他们眼里，还同样存在着相似的世界。亡者的世界消失了，其他人的世界仍然存在。世界就是这样不稳定、不可靠。

哲学家贝克莱也讲过类似的主张，题目就是《一人一个世界》。本来唯物主义者们在与他辩论多次以后，实在无计可施，只好说贝克莱“存在就是被感知”的说法非常荒唐，同时也最难驳倒。这是人类智慧的耻辱，哲学的耻辱！

既然难以驳倒，又怎么能说很荒唐呢？如果没有合理的逻辑来推翻，就不能叫荒唐。

紧接着，贝克莱又提出了更令人大跌眼镜的理念。当一个人消失的时候，他的世界也同时消失了。

此时有人对他提出疑问：按你所说，假如房间里有一束花，当所有人离开房间以后，这束花便不存在了；当人们又进来以后，又再次诞生了一束花吗?

他在回答这个问题的时候，实在难以应答，只好回答说：虽然那个时候没有人看到花，但上帝在看，所以花还是存在着。

这个问题他就答错了，在这个问题上，他的逻辑有着严重的漏洞，除此之外，他对其他问题的回答都比较不错，所以让唯物主义者也无计可施。
　　真空非苦恼，贪爱苦恼因，
　　耽染由妄想，三界乃轮回。

从真空的角度来说，我们经常感觉到的痛苦、烦恼，都是不存在的。众生之所以有苦恼，都是因为有了贪心，有了分别念。

“耽染由妄想”，“耽染”是指比较强烈、根深蒂固的执着。这些执着都是从妄想而来的，因为有了妄想，譬如认为名利是很好的东西，然后就会有耽染，认为自己一定要拥有，随后就产生了一系列的痛苦与烦恼。

“三界乃轮回”，三界也即欲界、色界、无色界，它们都是轮回，都是痛苦的，又因为它们都是从妄想产生的，所以都不存在。

凡是有心、有意识的所有生命，都有如来藏。心的本性就是如来藏光明，因为我们没有证悟这样的光明，所以流转于轮回；佛陀证悟了心的本性光明，所以获得了解脱。

在这个世界上，除了佛菩萨以外，包括科学家、哲学家、心理学家在内，都没有一个人真正了解心的本性。佛证悟以后，根据自己证悟的境界，描述了心的本性。我们要依据佛的指导去学修，从而证悟心的本性。证悟心的本性以后，就能让心灵成为幸福的使者，断除贪嗔痴等烦恼，并获得解脱，从而度化无量众生，这是大乘佛法共同的目标。

虽然有了出离心和菩提心，也证悟了一些显宗所讲的人无我和法无我空性，但如果不了解真正的心的本性，证悟也是片面的证悟，而不是圆满的证悟，只是见到一些自由的曙光而已，就还不是真正的成佛。在以前的高僧大德——禅宗禅师以及藏密修行人的着作当中，有一部分也涉及到心的本性光明，尤其是藏传佛教里面，更是用了种种方法去形容心的本性，并引导我们证悟心的本性。
　　既然心的本性是光明，我们为什么体会不到呢?
　　怀孕在于腹，婴子未言见，
　　二障覆真如，法界不能证。
　　在佛经和《宝性论》中，都提到过这个比喻。
　　据佛经记载，转轮王非常有威力——不是管辖一个国家，而是统治全世界。

如果一个乞丐妇女怀上了转轮王，却还没有生下来，别人肯定看不出这个妇女肚子里怀了一个多么伟大的胎儿，但实际上这个伟大的胎儿却是存在的。

同样，心的本性虽然很伟大、很清净，无论证悟也好，迷惑也好，心的本性永远存在，始终不会有任何变化，包括地狱众生在内的每一位众生都原本具备，但凡夫却无法感知，因为烦恼障和所知障覆盖了心的本性光明。
　　种种生疑虑，见慢及恚痴，
　　妄计有真实，真实计非有。

在各种各样的烦恼障碍当中，第一个是疑虑，也即对法的怀疑，不能确定心的本性是不是光明，也不能确定诸法的本性是不是空性。没有证悟或没有闻思智慧的人，会有此障碍，这也是非常严重的问题。因为有了怀疑，就会成为修行的障碍。

很多人认为：现代科学非常强调，对任何事物，都需要有怀疑，有了怀疑以后，就可以去研究。为什么对佛法却不能有怀疑呢？这是否太过教条?

科学提倡怀疑，是指在对任何事情没有研究实验之前，不能盲目地轻信，而需要有怀疑。佛法也是这样，释迦牟尼佛亲口说了，任何事情需要自己去研究、观察，而不能盲从，但最终一定要通过自己的思维与智慧来解决这个怀疑。在得出结果之后，就不能再有怀疑了。如果此时仍然疑惑未消，那就会成为进入佛门的障碍，从而失去学佛的机会，所以这二者是不矛盾的。如果疑虑重重，则做世间的事情也无法成功，所以怀疑一定要解决，如果不解决，它就会成为烦恼。

第二个障碍是见，见分为正见和邪见。从胜义谛的角度来说，正见就是证悟空性的见解，除了证悟空性的见解以外，任何见解都是错误的。但此处的见，特指人我和法我，我执和我所执，

这也是所有烦恼的根源。

第三个障碍是慢，也即傲慢心，有了我执以后，就会产生我慢。

如果想进一步比较透彻地了解见与慢的内涵，就要学《俱舍论》或《大乘阿毗达摩》。

“恚”指嗔恨心，“痴”就是无明。无明是所有烦恼最大的基础，也是最严重的烦恼障。

“妄计有真实”，“妄计”是指除了上面的几个烦恼以外的所有执着。没有证悟空性的人，会认为世界是实有的，这些想法，都叫做妄计，这属于二障里面的所知障。因为有了所知障和烦恼障，所以我们的心虽然有一个非常好的本性，但我们却看不见。

“真实计非有”，
尽管对凡夫来说，这些烦恼、执着都非常真实；但对证悟空性的人来说，这些实际上却如幻如梦、并不存在。当然，其中证悟者的见解才是真实的。

兔角体非有，妄执令真实，
法界离妄执，妄执真非有。

“兔角体非有，妄执令真实”，兔子一般是没有角的，如果一个人不知道兔子是什么样的动物，就会以为兔子也像牛羊一样头上有角，那就是他的错误。因为有了这样的错误，所以虽然没有亲眼见过兔角，但兔角对他来说却很真实，或许还认为兔角也像鹿茸、象牙一样值钱，继而会产生同样的贪心。谁安排了这一切？就是虚妄的执着。

这也像是做梦，任何人都知道，梦里见到的一切，都是不存在的。但在做梦的时候，梦里发生的一切，与现实生活中的现象完全一样。究竟是什么让梦境变得这么实在呢？就是我们自己的心，除了自己的心以外，没有别的东西可以让它变成实在。

在加行道证悟空性以后，梦中的现象也就开始淡化了。虽然也会做梦，但当下就知道自己在做梦，不仅知道自己在做梦，而且知道梦里看到的所有东西都是虚幻的，现实生活中自己遇到的一切，也像梦中的景象一样虚幻。

世俗谛当中的任何物质，实际上都与兔角、梦境完全一样，其本体根本不存在。但在没有证悟空性之前，我们始终感觉不到现实的虚幻，一直认为，山河大地、日月星辰、金钱、名誉等世间八风都是存在的，无论佛菩萨怎么给我们说这些都是虚幻的，我们也不会幡然醒悟。甚至连当下的梦境都不知道是假的，只有从梦境当中苏醒以后，才知道那是一场梦幻。

谁让我们产生这样的真实感呢？不是别的，就是我们自己的执着与无明。

“法界离妄执，妄执真非有”，法界本身不存在妄执。真正的妄执也不存在，也是虚幻不实的。

妄执是什么？就是我们认为存在的执着，人我执与法我执，都是妄执。既然法界远离一切妄执，实际上就是说，法界不是实有的。如果法界是实有的，就没有远离妄执。

我们不能认为，有一个叫做法界、光明的东西，它是永远存在、实实在在的；而烦恼、轮回与不清净的现象，才是不存在的。

如色必破坏，微尘犹可知，
法界非破坏，三时不能得。

“如色必破坏，微尘犹可知”中的“色”，即指色法。佛教所讲的色法，可以分为两个方面：一个是红、黄、白、绿等颜色，另外一个就是长、短、方、圆等形状。在颜色和形状里面，包含了所有肉眼可见的色法。

色法也可以用中观的逻辑等等来证明它的不存在，抉择它是空性，这就是被破坏。哪怕构成所有物质的微尘，也可以被打破，先变成量子物理学家所说的真空，再往下是自空中观所讲的真空，再往下是他空中观所讲的真空，再往下就不再有上下的层次，那就是三转*轮所讲的宇宙之终极——心的光明。

“法界非破坏，三时不能得”，但我们却不能通过任何方法来破坏法界，或抉择出法界是空性。假设在过去、现在、未来三世的所有事物中，或者在我们心中，能找到一个叫做法界的东西，无论它是什么样的法，我们还可以把它抉择为空性，可以将它破坏掉，但法界已经超越了时间与凡夫心的范畴，我们又怎能破它呢？没有办法破。

既然法界没有办法破，那它是不是真实、不空的呢？不是，因为不空、实在已经属于思维的范畴，都是凡夫心的一种妄执，都是可以遮破的法，但法界是得不到的，如果法界可以得到，就肯定不是心的本性，而成了妄念的对境了。

有生还有灭，荣辱亦皆随，
法界非生灭，云何言所知？

所有的有为法都有生，同样也有灭。荣辱等世间八法，也随着它们的因缘，时而产生、壮大，时而毁灭、消失。法界是没有生灭的，所以怎么能说知道法界是什么样子呢？凡夫有漏的心或意识根本无法证悟、接触到心的本性光明法界。意识范围内的所有法，都是有生有灭，随缘而转的，法界却不生不灭，所以凡夫不会了知。

既然不会了知，那我们怎么证悟呢？虽然语言或思维无法直接接触、证悟心的本性，包括阿赖耶识在内的八识全都是妄念，都是没有用的，全都要推翻、断除、扔掉，当这些全部推翻以后，心的本性自己就会显现出来，这就是真理。不是别的东西去证悟它，而是心自己去证悟、感觉、体会。虽然这与平时的感受全然不同，但我们只能用这样的词句来表述，这叫做自证，也叫做证悟空性。虽然唯识宗也讲自证，但此处的自证与唯识宗的自证是不同的。

我们现在的这颗心没有办法证悟心性，而只能尽量接近、靠拢心性。意识目前的工作，就是让它自生自灭，自己把自己毁掉，自己把自己推翻。

佛在显宗经典里讲过一个非常好的比喻：很薄的两块木板相互摩擦，就会产生火苗，最终这个火苗会把两块木板一起烧掉。也就是说，木板自己产生的火焰毁了它自己。同样，我们的意识就是要自己通过闻、思、修，最终利用自己的智慧把自己推翻。意识就能做到这一点，无论再锻练、再修行，它永远都不会证悟空性，更证悟不了心的本性。只要没有它，就足够了。有它的存在，就会始终不让我们证悟空性；当它没有以后，心的本性光明就会自然显现出来。

我们现在需要的，就是消灭心或意识。怎么消灭呢？首先需要空性的见解与修法，让我们减少一些烦恼。本来凡夫一生下来，就有一种天生的执着，也即俱生我执，这属于中等的执着。但长大以后，又学习了一些外道经典，以及现代的西方哲学，让我们平增了很多的执着，这就是遍计我执。所有世间的学问，都是在帮我们强化这些执着。这些经典、逻辑和文化在强化了原有的俱生我执以后，执着更是如虎添翼、越发猛烈，从而产生更多的烦恼。

小孩子刚生下来尚未成熟的时候，没有那么多的妄念，很单纯、很幼稚。但逐渐成熟以后，因为受到环境的影响，就自然而然地学到很多妄念，这样就离证悟空性越来越远了。

学习佛教经典以后，可以把原来的中等执着降低，并最终全部消灭。消灭以后，就能证悟心的本性。

没有达到第一地之前，在加行道的初步证悟阶段，意识还是存在的，所以还不算是真正的证悟。真正的证悟，是在菩萨一地的时候。

妄念的推翻也有一个过程，首先要打破的，是实有的执着。到了八地的时候，基本上就可以推翻。但到了八地的时候，还是会有眼耳鼻舌身的现象。当执着彻底推翻以后，就叫做佛。

度化众生的事业，佛的不共功德，本来都存在于佛性当中，当佛性光明显现出来以后，这些功能也会自然而然地显现出来。

妄念推翻以后，才会证悟空性，那个时候实际上不是证悟，而是心的本性自己显露出来而已。那个时候没有证悟的过程、被证悟的境界和证悟者的分别，这就是佛的境界。

　　兔角本非有，三世犹可思，
　　真空非兔角，思虑不能知。

这个偈颂与前面的比喻有关系。兔角的本性并不存在，真空也是空性，二者虽然有某些相同之处，但也不是完全相同。兔角虽然不存在，是空性，但它还可以思维，还属于世俗谛，有过去、现在、未来三世的时空概念。真空却与兔角不一样，它远离一切戏论执着，不可能通过思维来了知。

　　真空称善逝，色相悉皆亡，
　　应化随缘有，修因离执非。

“真空称善逝，色相悉皆亡”，真空即空性和光明，也叫做善逝、如来、佛，尤其是佛的法身。虽然佛与真空是两个不同的名词，但实际上是同样的意思。除了真空以外，没有佛的法身、报身与化身。

前面也说了，究竟意义上的三宝，就是心的本性。佛、法、僧是心的本性，佛的三身也是心的本性，所以“真空称善逝”。

　　此处所说的“相”，是指我们心里能够想出来的，诸如高低、时间、空间等等的概念。

“应化随缘有，修因离执非”，佛陀度化众生的应化身，会随缘而有。譬如，像释迦牟尼佛那样有颜色、有形状，有色有相的化身，会随着众生的根基与善缘而随时显现。因为因地修行的原因，所以能远离一切执着和是非，在佛的境界中本来就是这样。

显宗第三转*轮的经典中讲了，心的本性是佛。佛到底是什么呢？也就是佛的法身、化身与报身。除了这三者以外，不会有佛。但什么是法身与报身，显宗经典说得不是很清楚，而密宗却交代得一清二楚。

前面也简单地说过，心的本性光明可以从三个方面来表述：第一是它的空性；第二是它的现象，也即光明；第三是空性和光明无二无别。其中空性的一面，叫做佛的法身；光明的一面，就是佛的报身；如来藏的明空无别，叫做佛的化身。因为它既是空性又是光明，所以在众生根基成熟的时候，随时都可以产生佛的化身。如果它单单只是像虚空一样的空性，或者根本与空性没有关系，而是像唯识宗所讲的那样，是实有的光明，佛的化身永远也不会出现。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光八 《赞法界颂》浅释 三
圆通如日月，水现影皆同，
色声双泯绝，差别云何有？
“圆通”，也即真空、善逝、心的本性。

心的本性为什么叫圆通呢？从空性的角度来说，心的本性是非常圆满的、远离一切执着的空性；从光明的角度来说，心的本性具足一切佛的功德。

就像佛经所讲的，在一块如同三千大千世界那么宽大的布上，绘制出须弥山、四大洲等等，然后用神通把它装在一粒小芝麻里面一样。在我们的心里，原本就具备佛的法身与报身功德，不需要重新去创造，所以称为圆通。

实际上这就是密宗的观点，只是这里讲得比较笼统，而密宗讲得非常具体，之间存在着广和略的差别而已。如果心的本性只是单单的一个空性，没有光明、没有佛的法身与报身功德，那就不能用圆通的词句来形容。藏文偈颂的用词，也有圆通的意思。

“圆通如日月，水现影皆同”，圆通就像日月一般，只要在空中有月亮，平静的水面上就会显出月影。日月的倒影在水里显现的时候，虽然表面上和真正的日月不是一回事，但实际上二者都同样显而无实有。日影、月影在水里显现的时候，要从两方面去看：一方面，月球上能看见的所有东西，都能在水中完完整整地显现；另一方面，月影虽然显现出来了，但水中不会真正有一个月亮，只是虚幻的影子而已。圆通也是这样：一方面它是空性的，另一方面它虽然是空性，却不是单空，而是具备所有佛的功德，心的本性光明。

“色声双泯绝，差别云何有”，在心的本性圆通上面，没有色法，没有声音，色声二者都泯灭断绝了。既然如此，又怎么会有差别呢？没有差别。日月的水中倒影与心的本性，都同样有现象无实体，所以没有差别。心的本性从显现的角度来说，佛的无漏功德全部具备，但它不是实有的，而是空性的，所以二者没有差别。
三世可寻思，生缘时决定，
若悟己身法，己身云何有？

心的本性光明，是值得我们三世都去寻求、思维、求索的目标。任何因缘或时间，都不能动摇心的本性，因为它是决定的、固定的、永恒的，既不受时间的影响，也不受生缘的影响。如果它是一个有为法，那就会受到生缘与时间的影响。所有的世俗谛都是不决定的，而圆通却是决定不动、恒然不变的。

“若悟已身法，已身云何有”，“己身法”，是指我们自己具备的法，也即心的本性。如果证悟了心的本性，我们怎么可以说我是实有的呢？心的本性本来就是空性。
如水居热际，处热觉悟非，
寒际理亦然，圆通皆如是。

在气温炎热的夏天，水也是温热的；在天气寒冷的冬天，水也是冰冷的，水的冷热与外界的气温有着密切的关系，但无论如何，水的本质却没有变化。同样，圆通就像水一样，无论觉悟还是不觉悟，其本质永远不变，始终存在。
心恒烦恼覆，迷惑不能了，
若离烦恼缠，觉悟而非有。

心恒时被烦恼所覆盖，我们的迷惑、烦恼就永无穷尽、无法了脱。如果离开了烦恼的缠缚，就获得了觉悟。觉悟的时候，迷惑、烦恼也必将一扫而空。

汉文版的这个偈颂文字上说得不是很全面，而藏文版中却说得很清楚，当我们有烦恼的时候，叫做众生；烦恼断除，心的本性显现出来的时候，就叫做佛。实际上佛与众生只是证悟与否的差别。

普通显宗认为，佛与众生的差距，就像天地一般遥远，但三转*轮，尤其是密宗却认为，众生与佛就像一个物质的两个侧面，虽然前面是红色，后面是白色，但实际上是一个物体。本体永远不会有变化，有烦恼的时候是佛，证悟了以后，就是双重的清净。

我以前介绍如来藏(见《慧灯之光》)的时候，提到过达摩祖师的《悟性论》和《血脉论》，其中的内容讲得与密宗完全一样。《悟性论》中讲道：一个人证悟的时候，叫做佛；没有明白道理的时候，就是众生。《血脉论》中说：众生和佛就像水和冰的关系，天冷的时候，水会结冰变成固体；气温上升的时候，它又会融化成水，不管形态如何改变，都没有离开过水的本质。密宗很多经续和论典，也会用这个比喻来描述贪嗔痴烦恼与佛智的关系。如果对这些道理能够了解透彻，以后学密宗的时候，最终听到的也就是这些，不会有更高的境界。只是密宗会给我们提供更多证悟的方法而已。
2、如何修行
下面主要讲述，该如何修行以及修行的境界。
如眼观诸色，离障能照曜，
真空理亦然，照曜离生灭。

从汉文版的字面意思来看，此偈颂是说：就像眼睛看任何色法的时候，如果没有障碍，就能看得很清楚，同样，心的本性法界真空也是这样，光明、清净，远离一切生灭。

但实际上这个偈颂所要表达的意思还要深一些：在根本慧定的时候，外在的物质等现象对证悟者没有任何影响，所以叫做“离障”。“照耀”的意思，就是没有任何执着，能够证悟心的本性光明。真空法界也是这样，都是光明无碍且远离一切生灭的。

我们凡夫在看到色法、听到声音的时候，第六意识自然而然地会去分析这些所见所闻的好坏与否等等。如果觉得好，紧接着就是贪心；如果觉得不好，不同程度的嗔恨心又会紧随其后，所以都是障碍。

从根本慧定当中出来以后，虽然照样看得见东西，但即使看到也不会有障碍，而会将一切看做如幻如梦，所以不会执着，正因为不执着，所以菩萨一地以后，不会造新的业。凡夫地的时候，虽然也在努力忏悔，想方设法清净罪业，但在清净业障的同时，也会造作各种各样的业。对此，藏文版的颂词里面说得很清楚。

证悟者在眼见色法的时候，有两种境界：一种是根本慧定的境界，一种是出定以后的境界。一地菩萨在进入根本慧定的时候，感觉不到外界的色、声、触等等，唯一的存在，就是心或意识。虽然意识永远都不会直接接触或证悟心的本性如来藏光明，不能进入光明的境界，但由于我们的第六意识上面，播下了很多闻、思、修的种子，当这些种子逐渐成熟的时候，就可以把我们逐渐引入到法界光明当中。

佛经中说，就像从很远的地方看大海，表面似乎风平浪静、纹丝不动，但假如走到海边就会发现，大海永远都离不开海浪，一直都是动荡不安的。同样，虽然一地菩萨自己感觉到意识完全停止了，没有任何思维和杂念，自认为自己的境界清净纯正、毫不动摇，但在二地以上的菩萨看来，他的境界当中还是有很多不纯净的念头，只是他自己感觉不到而已。

加行道凡夫位的禅定有两种情况：一种是无色界的禅定。凡夫修成无色界禅定以后，一进入禅定状态，周边所有的色法、声音或现象都会消失；另外一种加行道修行人在进入禅定的时候，虽然已经证悟空性，但他的眼睛还是可以看到色法，耳朵也可以听见声音，只是他视而不见、听而不闻，心里没有执着，一直处于很平静的状态当中。其实不仅是证悟者，哪怕仅仅修成世间禅定的人在进入禅定的时候，旁边很明显的色法与巨大的声音也不会对他有影响。

以前有一位上师燃指供佛，他的上师就问他：你有没有修成止观禅定，如果没有禅定境界，就会出问题——在燃指的中途，会因无法忍受痛苦而后悔。他回答说：我的止观比较稳定，应该没有问题。

这就说明，在进入禅定境界的时候，即使燃指供佛，也不会感觉到痛苦，但在没有到达这样的境界之时，燃指供佛就要承受难以想象的痛苦了。

　　耳识闻于声，离妄及分别，
　　法界性亦然，分别妄非有。

菩萨在进入光明境界的时候，不仅没有执着，而且连现象也不存在。从根本慧定当中出来以后，虽然耳识能听到声音，但证悟者在听到声音的时候，无需观察，就能当下体会到声音是空性、如幻如梦、显而无实有，也不会对声音有执着，所以不会造新的业。法界本来就是光明清净的，远离一切分别妄念。

不仅是眼、耳，接下来的鼻、舌、身、意都是这样。密宗，尤其是大圆满里面称其为六根自解脱。自解脱的意思是说，虽然眼睛看到了，产生了一个眼识，但是眼识自己就解脱了，就像冰融化成水一样，立即变成了空性的感受。

　　从中观的角度来说，中观自续派所讲的内容，都是菩萨出定以后的状态。

境界比较高的修行人在听到一个声音的时候，只要一专注于声音，声音当下消失，立即可以进入空性状态当中，尽管周围的人可以听到这个声音，但在他的境界中，就没有声音了。但初步的证悟者一般达不到这种境界，最多是虽然感觉到有声响，但对声音没有执着。这不是字面上或理论上的了解，而是深深的体会。

阿底峡尊者曾说过：“如果产生痛苦等一百个念头，进行一百次寻找(观察)，会发现一百次不可得(空性)。不可得即法界。阿哇杜德上师说：念头本体即法界，越多越好，念头是好的提醒，无利无害不可得，皆是本性的现象”。

产生念头的时候，要看它的本性，让它自解脱，这就是法身光明。再生起其它念头的时候，再去看新念头的本性。在看到念头本性的时候，它就会融入法界。念头越多越好，可以提醒修者现见法界。念头本身无利无害，有一百个念头，就能瞥见一百个佛的法身光明。

这段话的意思是说：对证悟者来说，念头越多越好，因为在每个念头生起的瞬间，就能感觉到空性。念头越多，也意味着空性感觉越多，这样不是更好吗？当然，对没有证悟的人而言，不能说念头越多越好。所以，以普通人的看法去衡量修行人的境界，是容易发生偏差的。

现在我们在看到任何东西的时候，如果有嗔恨心和贪心，肯定是在造业，即使没有明显的贪心与嗔恨心，但因为我们心里始终都有痴心、无明的存在，所以这些眼识也会在我们的阿赖耶识中播下种子，也会留下三毒的痕迹。

如果达到六根自解脱的境界，则无论做任何事都是修行。不是眼识证悟空性，而是眼识背后的意识证悟空性，这称为眼识自解脱。眼、耳、鼻、舌、身，本来没有分析的分别念，所有的分别念都是第六意识自己创造的，当第六意识证悟空性以后，眼、耳、鼻、舌、身就不会再造业了。

但对没有证悟的修行人来说，周边的声音不但会生起贪嗔痴，甚至在打坐的时候，也会对禅定产生很大影响。佛经里面也说，禅定最大的违缘，就是声音。

鼻能嗅诸香，妄执性非有，
色相二俱亡，真空亦如是。

鼻识的道理也是一样。当鼻子闻到气味的时候，菩萨立即能感觉到空性。在菩萨证悟空性的智慧当中，色相二者都不存在，对色法和相的虚妄执着都无影无踪，这种状态是符合法界的，也是菩萨出定以后的状态。真空法界就是这样，没有任何色法与相，没有任何物质与戏论，这是菩萨的根本慧定。

此偈颂的前两句，应该是菩萨出定后的境界；后两句，则是描述菩萨的根本慧定。

前面讲过，“色”可以归纳为颜色和形状。“相”
的范围比较广，是指眼、耳、鼻、舌、身、意当中所出现的所有好与不好等对境。

舌根自性空，味界恒远离，
识空体亦然，法界理如是。

舌根尝味道的感觉，其实就是舌识的感觉。在舌根的背后，存在着舌识，它能感觉到味道的酸甜苦辣。如果没有舌识，舌根与食物相触不会有任何感觉。对证悟的人来说，这也是空性的。虽然证悟者出定以后也有感觉，但他们都能认知其如幻如梦的本质。法界的真理也是这样，在根本慧定当中，所有的感觉都不存在。

身根自性净，冷煖触非有，
法界理亦然，触处常远离。

菩萨出定以后，虽然有感受，但他已经体证到身根自性本来清净，所有寒热冷暖的感受，都是显而无实有的现象。菩萨入于根本慧定时，已经真正接触或进入到法界的状态，法界也是像身根一样，远离了冷、暖、苦、乐等所有触的感受。

意缘法称最，自性恒远离，
诸法性本空，圆通理如是。

最关键的就是这个偈颂。

意缘，是指产生第六意识的因缘、所缘境，也叫做法。法的范围最广，包括第六意识所能想出来的所有东西。意识的所缘境远离了自性，诸法的本性是空性，心的本性既是光明又是空性，既是般若又是如来藏，显空双运或明空双运，所以他是圆通。

证悟的菩萨从根本慧定中出来的时候，虽然也有各种各样的念头，但这些念头都是远离自性的，也即空性。

凡夫和圣者的差别，就在于一刹那的念头上面。凡夫的境界，大家都很清楚。菩萨或证悟者心里虽然也会产生念头，但在念头出现的同时，他立即就能凭自己的修证知道它是空性，这不是用理论推理，也不是书面文字上的理解，而是像吃糖果的人非常清楚地知道糖果的味道一样有着切身的感受。从中观的角度来说，可以确定这是一种初步的证悟；从三转*轮的角度来说，就还要在此上面加一个光明。

但显宗永远无法直接告诉我们，《赞法界颂》与《宝性论》已经用了最大的努力，说出来的也就是这些。只有密宗才会告诉我们光明是什么，而且有办法让我们直接去感受光明。介于密法和显宗之间的禅宗也有办法，但这种法门只有极少数人才能证悟。

其实，轮回和涅盘也可以在一个念头当中具备，一刹那的念头既是众生又是佛，既是分别念也是佛的智慧。

证悟以后，每个念头基本上是修行，当修行境界比较高的时候，可以说基本上不会造业了。

大家首先要达到这个境界，方法就是先修一遍完整的五加行，培养出离心和菩提心，当自认为有了出离心与菩提心的时候，就去修人无我、法无我以及四法印里面的修法，这些修法不仅仅是显宗修法，也包含了少部分密宗的修法。除了这些方法以外，再没有更好的方法了。

见闻及觉知，相应法亦空，
了绝诸妄想，见闻理亦非。

上面讲的见、闻、觉、知，以及心的相应法全都是空性。证悟的境界了绝了所有的妄想，见闻自身也是不存在的空性光明。

根尘起妄执，清净体源无，

迷执有根尘，根尘理非有。

“根”是指眼根、耳根等六根，“尘”是指色、声等六种外境。凡夫的妄念执着从哪里产生的呢？第一个，就是来自于我们的眼根。只要有眼根，就会感知色法。当因缘和合的时候，没有证悟空性的众生就会产生妄执。但妄执的本体是清净的，它的本来面目或源头自来就是清净的。在有迷惑、执着的时候，就会有根、尘，但根、尘其实都是不存在的。

世间并出世，空性本无差，
我法由迷起，遍计自轮回。
从空性的角度来说，世间与出世间并没有差别。

“我法”是指我执和我所执。世上的所有事物，都逃不出我与我所的框架。眼睛看到的，属于我的眼识；耳朵听见的，属于我的耳识……无论如何，这些“我法”都是从无明迷网当中产生的。“遍计”是指由我们的意识无中生有创造、假造出来的东西。“遍计”出来以后，自己就只有轮回了。

换言之，不是上帝、造物主、鬼神或其他人让我们轮回，而是我们自己制造了一个这样的世界，然后自己去轮回。

这里要注意，诸法从心起包含了两种意思：第一个是指，三转*轮与密宗认为，诸法是从如来藏、法界或者心的本性当中产生的，自空中观则会说一切法都是从空性当中产生的。第二，一切法都是从阿赖耶识当中产生的。但八识当中的阿赖耶识永远都不是涅盘的基础，它只能产生轮回的法。没有任何一个佛教的教派认为阿赖耶识是常住的，都承认这是无常的。

汉传佛教比较强调唯识宗，有些人也有点这方面的意思。此处有必要说明一下，在藏传佛教里面，唯识宗分两种：一种是《甘珠尔》，也即像《大乘入楞伽经》等经典里面的唯识宗，这是佛说的唯识宗，也即经唯识宗。经唯识宗的境界是很高的，实际上和中观的观点完全一样，差别在于他认为，在世俗谛的时候，一切都是心的显现；但在胜义谛的时候，也不存在任何一个实有的东西。论唯识宗就是像《唯识二十颂》《唯识三十颂》之类的论典。论唯识宗的境界则比中观稍逊一筹，其主要的错处，就在于他认为阿赖耶识是实有不空的，这与龙树菩萨或中观的见解是矛盾的。

如来藏为什么叫做我呢？

解释三转*轮密意的真正权威，是无着菩萨，因为佛经中非常清楚地授记道：佛陀圆寂后，会出现这样的人，他可以区分了义和不了义经典的密意。

他在《宝性论释》中说得非常清楚：尽管我们自来就认为，诸法是污浊不堪的，但这只是凡夫的我执，因为这些都不存在，是无我，这个无我的东西却用“我”来表述。

最近有一个尼泊尔人，他首先是学印度教的，在看到佛教的中观论典后，对破除了自我以后的空性境界非常生欢喜心，随即改信佛教。但在进入佛教以后，却发现第三转*轮，尤其是觉囊派的他空中观经论之后，认为这与吠陀经论所讲的完全一样，于是他写了一篇短文，其中说道：难道我放弃印度教，改信佛教错了吗？他说他诞生于祖祖辈辈都非常崇拜印度教的家庭，他自己也学修过印度教的理论与教义，但他始终想不通我的实有存在。他希望他空中观的上师能给他一个满意的回答，帮他解决这个疑问。

的确是这样，在吠陀外道的经典，尤其是后期的吠陀论着中，也有与如来藏完全一样的名词。如果没有窍诀，仅从字面上看，是看不出差别来的。

如来藏为什么叫实有呢？

轮回当中的任何显现，都是不可靠的，一旦我们的眼球结构发生变化，肯定外界也会随之而改变。当阿赖耶识上的二障全部清净以后，不清净的世界也会彻底瓦解，所以佛不可能认为这些叫实有。

从二转*轮空性的角度来说，如来藏光明也是空性，但因为它始终不变，故而说他是实有。

据说：有些印度的婆罗门教或吠陀外道信徒为了改变佛法，彻底从源头上破坏佛教，就假装放弃他们的宗教，转而改学佛法，实际上是企图把他们的见解，带到佛教的诸如如来藏、空性等概念里面，这样就使佛教实际上变成了吠陀外道的教派。几个世纪以来，他们一直在秘密行动，但他们不可能达到目的，因为成就者的境界无法改变，加上很多佛教徒非常重视传承，每个字都必须要有耳传，以防与外道论典相同的名词混淆。

堪布菩提萨埵在《中观庄严论自释》的后面，用了大量的外道偈颂，其目的，就是用来与佛教的观点加以对比。论中不是往上破如来藏，而是往下破唯识宗：你唯识宗说得再好，你说这是佛的智慧，外道也在说智慧；你说没有任何戏论，外道也在说没有任何戏论；你说没有生灭，外道也在说没有生灭；你说不可思议，外道也在说不可思议；你说没有所取能取，外道同样也说二取都不存在。从字面上根本分不清楚内教与外道。

所以阿底峡尊者到西藏的时候也说过：印度当时有很多班智达，但真正能区分外道和佛教的人，应该只有我一个。

后来藏传佛教的学者根登群培也研究了非常多的外道经典，最后他得出结论：“像我这么懈怠的人，是没有办法区分外道和佛教见解的差别了。但关键问题在于一点，那就是：任何外道最终会紧紧抓住一个“遍计”的自我。”佛教虽然用了‘我’、‘常’、‘实有’的词句，但实际上却不执着，把所有的念头都破掉了，这就是区分的要领。

法王如意宝曾经为了警示大家，写过一篇短短的论文。尽管此论文里面用的全都是大圆满的名词，但实际上讲的是吠陀外道的我，所以根本就是颠倒的东西，如果不小心，就会误入外道的弯路。

虽然觉囊派的见解不是外道的见解，但一些藏传佛教的学者为了警示，仍然会告知他人：觉囊派的观点字面上与外道完全一样，如果不小心，就会理解成外道的观点。当然，其中也不乏人云亦云者。

其他人看了他们写的文章，就会仔细分析，研究觉囊派到底是不是外道，最后才发现，原来觉囊派的见解不是外道的观点，而是佛教内道中非常高的境界，这样就可以防止误解的产生。

觉囊派没有改动佛的本意，而是原原本本地搬用佛经原文而建立的宗派，实际上他们也认为：佛的境界或者菩萨入定的境界，就是远离一切执着、戏论的空性，故而他们的见解，也绝不可能是龙树菩萨驳斥的那种实有，而是根据不同人的根基应机传法的示现。这在麦彭仁波切的《中观庄严论释》当中也讲得很清楚。

法界理清净，贪瞋痴本无，
迷悟从心起，三毒法假名。

从胜义谛实在的角度来说，如来藏法界的本性永远是清净的，没有任何妄念烦恼，尽管从清净的如来藏当中，产生了贪嗔痴，但贪嗔痴三毒本身也是空性的，只有一个名义上的名称，实际上是找不到的。

“迷悟从心起”有两种解释：

第一种：法界本来清净就是悟，贪嗔痴是迷，无论迷也好，悟也好，二者的来源就是心：从如来藏光明心当中产生了轮回，这是迷；也产生涅盘，这是悟。贪嗔痴三毒之法也是本来不存在，徒有假名。这个问题，在密宗，特别是大圆满里面讲得非常清楚。

比较完整的大圆满论典，是分十一个内容来讲的。其中第一个，是讲轮回和涅盘或者佛和众生在没有产生的时候是什么状况；第二个，是讲在没有任何佛和众生分别的清净法界当中，第一个众生或者第一个佛是怎样诞生的；第三个是讲，虽然我们今天已经是众生，已经迷惑地流转于轮回当中，但实际上我们一刹那也没有离开过原始光明，心的本性周遍于我们的任何一个念头，包括贪嗔痴在内；从第四个开始，就讲回归的方式，如何回归最原始的光明境界呢？这就需要修学大圆满。

弥勒菩萨归纳第三转*轮的佛经密意，编写了《宝性论》，其中的每一个字，都有佛经的依据。

《宝性论》中讲道：我们现在的身心五蕴，来自于烦恼和业；而烦恼和业，则来自于我们的非理作意，也即错误观念；错误观念，来自于心的本性光明。而光明就像太空一样没有来去，已经是最原始的源头了。从心的本性当中，产生了万事万物。密宗的证悟者随时都可以感觉到这一点。

以前给读者多次介绍过，我们不能认为，只有很遥远之前的轮回之始与整个轮回结束，才是从原始光明当中产生，又回归到光明中去的。其实，在时时刻刻，无论是轮回的起始到结束，众生从诞生到死亡，进入深度睡眠到苏醒，以及每一个念头的诞生直至消失，全部都是从原始光明当中产生，也是在原始光明当中消失的。但这对我们来说没有用，相当于一个传说，因为我们没有修行，所以感觉不到，这是一种解释方法。

“迷悟从心起”的另外一种解释是说：迷与悟都是从阿赖耶识开始的，虽然阿赖耶识肯定不是悟，而是迷，但相对来说，阿赖耶识的执着没有那么粗大，是所有第六意识的念头与眼、耳、鼻等五根的感知来源，所以他也可以作为一个相对的基础。

迷执自缠缚，了达假名智，
菩提非近远，三世理非有。

如果我们有了迷惑和执着，就会因为这些迷惑和执着的纠缠而作茧自缚，自己把自己束缚在轮回当中不能解脱，如果了达任何东西都是虚幻的假名，那就是智慧。

从佛的境界来说，因为近、远、上、下、左、右、好、坏、清净、不清净、众生、佛等所有一切都不存在，没有任何戏论，都是空性大光明，所以菩提离我们既不近，也不远，非近也非远。

另外一种简单的解释是说：因为我们的每一个念头从来都没有离开菩提，所以菩提不会离我们很远；同时，因为我们本人就是菩提，所以也不能说近，只有两个物体之间才谈得上远近，自己和自己是没有远近距离的。

“三世理非有”，所谓过去、现在、未来，就实实在在的真理而言，都不存在，都是虚幻。
烦恼笼迷执，世尊经所宣，
智生惑染灭，妄执勿相缠。

烦恼和迷执就像巨大的笼子，把我们紧紧地关押在轮回牢笼中不能出去。世尊在佛经中告诉我们说：“智生惑染灭”。

“智生惑染灭”一句在字面上与藏文版有点不一样。藏文版是说：世尊在佛经中说，要安住在自我的境界当中。此处的“自我”，是指如来藏，也就是要安住于常、乐、我、净的如来藏法界光明当中。世尊在第三转*轮关于如来藏的经典当中宣讲道：智慧诞生。本来智慧是原有的东西，永远都跟我们在一起，不需要诞生或创造，只需要我们去发现而已。但从表面上看来，一个人从迷惑到开悟之间，仿佛就是从没有智慧变为有智慧，似乎有一个新的智慧诞生。

汉文版没有说得很清楚，只是说，智慧产生以后，迷惑和污染就灭掉了，但这根本不是第三转*轮的特殊见解，在第二转*轮甚至第一转*轮当中都讲过了。
“妄执勿相缠”在那个时候，执着妄念都不能把我们束缚于轮回。
去来执最胜，体空犹可思，
菩提非妄执，正证亦知非。

“去来执最胜”，“最胜”，是涅盘的异名。涅盘本来无来无去，但我们却会执着它有来有去、有生有灭、有近有远。

“体空犹可思”，“体空”是诸法的本体空性、心的本性光明或胜义谛的本体空性。体空是不可思不可言的，但我们把它执着为可思的。
“菩提非妄执”，“最胜”和“体空”都是指菩提，它没有任何来去、可思等妄执。
“正证亦知非”，菩萨的证悟境界中，也不存在眼耳等六识的所见所知。
从“世间并出世”开始，前四个偈子都在告诉我们，所谓的轮回与成佛，都是心创造的虚幻现象，实际上并不存在。
心是什么呢？是六识或八识的综合体，凡是人的精神，都可以用心字来表述。

如来藏是毁灭和诞生的基础，是轮回的源头和尽头。它永远都存在，不是心创造的，也不需要心去创造，心也创造不了如来藏。而心却是从如来藏当中产生的。这是大乘佛教公认的观点。

但在心怎么样创造轮回，外界的现象是真正的心，还是心的幻觉或产物的问题上，就有不同的观点了，因为有了不同的观点，所以形成了一切有部、经部、唯识、中观等宗派。
以上介绍了如来藏的本质与比喻，下面讲获得或者显现如来藏的修行过程。
3、获得成就的次第
水乳同一处，鹅饮乳非杂，
生空烦恼离，二障亦非杂。

鹅与乌龟可以把混合在一起的牛奶和水分离开来，只饮用其中的牛奶，而将水等杂质过滤掉。其中的牛奶，比喻光明清净的佛智。水与杂，比喻不清净的烦恼。
诞生证悟空性之智的时候，烦恼也会自行离开。

“二障亦非杂”中的“非”，意即不接受。烦恼障和所知障二障本来是烦恼，是修行人会抛开的杂物，但除了二障里面的杂字所表达的东西以外，还存在着佛的智慧。我们要学会像鹅分离牛奶与水一样分离烦恼和光明，将光明的部分留下来，将烦恼放弃，不接受二障的杂物。
二障的杂物是什么？除了二障以外还有什么杂物？除了杂物以外还有什么二障呢？

从物质的本体来说，烦恼就是菩提，除了菩提以外没有烦恼，轮回就是涅盘，轮回就是佛的坛城，除了佛的坛城以外没有轮回，但在没有证悟，或者没有彻底证悟，修行还没有到位的时候，二障是烦恼，不是菩提，不是智慧。如果我们在这种情况下去接受烦恼，或者不放弃烦恼，结果就是堕恶趣，所以必须像《佛子行》里面所说的：“贪等烦恼初生时，铲除其是佛子行。”当烦恼刚刚冒出的时候，立即要去断除，要想一切办法对治烦恼。当内心状况越来越靠近物质的本性，也即佛性时，二障就是佛的智慧。二障可以接受，但二障的“杂”，也即“真实”的不清净烦恼，永远都不能去接受。

密宗认为，烦恼即智慧，有些人就会产生非常严重的误解——既然烦恼就是光明，那我们就不需要去断除烦恼，行为上的持戒、苦行等等也大可不必了。其实在密宗里面，也有不净观的修法。既然密宗都说一切都是佛的坛城，但实际上连小乘《俱舍论》中讲的不净观都在修，这是不是有点矛盾？

并不矛盾。密宗的修法和行为，都非常讲究次第。对初学者来说，密宗上层的方法是不合适的，所以只有通过不净观来断除烦恼，但这不是它的最终观点。不要说密宗不认为物质都是不清净的，连小乘佛教也不这么认为。比如说，有一种不净观的修法，是首先观想自己额头上的眉间有一小块肉开始腐烂，当肉烂掉以后，便露出里面的白骨，白骨慢慢扩展，随后整个人都变成骨架，最后不仅是人，包括周边的所有东西都是骨头，当修行人很投入地观想一段时间以后，就能在打坐的时候真正看到满布白骨的景象。虽然修行人也知道房子不是骨头做的，但他知

道这样对断除烦恼有帮助，既然连小乘行人都有这样的见解，密宗就更不用说了。

小乘修行人在二障里面永远找不到不杂的清净光明，所以他根本不加考虑，就把整个二障全盘否定；大乘显宗的境界比小乘高了一筹，一方面会用不净观之类的修法来断除烦恼，另一方面也同意在有菩提心或证悟空性智慧的前提下，可以不断除烦恼而把烦恼转换为道用，但转为道用以后，烦恼实际上就不是烦恼了，所以，从小乘到密宗，没有一个宗派认为“真实”的烦恼可以接受。因此，凡是以密宗的名义，打着密宗的旗号，去接受这些真实的烦恼，然后因烦恼而导致一些不良后果的行为，密宗自己都称之为颠倒的密宗、邪密，不是正密是邪密。

妄执我非无，了达本非有，
涅盘清净理，二我俱非立。

从妄执的角度来说，自我不是没有，而是存在的，但了达以后就知道，我是不存在的，涅盘的本性是清净的，人我和法我都不成立。

所以，我是否存在的关键，在于是否证悟。不证悟我就存在，烦恼也存在，一切都存在；了达本性之后，烦恼、轮回，一切的一切都不存在。

前面用了大量的比喻与文字，来说明心的本性是光明，这两句是告诉我们：既然烦恼是光明，那烦恼到底需不需要断除，该怎么样取舍？

4、如何显现心的本性

本来佛性有两种：一种叫自然住佛性或自然佛性，也即心的本性光明，它是自然显相的，不是造作的，所以叫做自然住佛性；第二种叫随增佛性，随着闻思修而增长的佛性。依靠对佛法的信心，之后去闻法、思维、修行，就会越来越有进步。对佛法，尤其是对心的本性光明空性的认识越来越增长，所以叫做随增佛性。随增佛性是无常的，属于有为法，到了加行道的时候，它会显现为一种光明的形象。在资粮道的时候，连光明的形象都不是。

为什么这也叫做佛性呢？因为如果没有随增佛性，没有闻思修，则我们心里虽然有一个自然佛性，但它永远都不会显现出来，所以也称此为佛性。

随增佛性就是十度，也可以归纳为六度或福慧二资粮。布施、持戒、忍辱属于福资粮，禅定和智慧是慧资粮，中间的精进属于两边。大乘佛法的所有修行，都可以归纳于六度或十度当中。只要修十度，就可以显现心的本性。

尽管心的本性从我们诞生的那一天开始，都是光明的，但它从来没有给我们带来任何好处，这就是因为我们缺少了随增佛性。下一步的工作，就需要通过随增佛性去开发自然住佛性。

三檀齐修施，尸罗离过非，
忍因端正果，精进勇勤依。

三个布施都要去修，持戒也很清净，远离一切罪过，并修持忍辱，就能得到正确的果。另外，还要勇猛、勤奋地依靠精进，对正法饶有兴趣，不能懒惰懈怠。

“檀”是梵文dana(檀那)音译的简写，汉译为布施。三檀，即三种布施方式：财布施、法布施、无畏布施。

“尸罗”是梵文Sila(尸怛罗)音译的简写，汉译为清凉或戒律。

静虑令心止，般若用无疑，
愿兼方便力，安住胜菩提。

静虑或禅定可以制止人的念头，让心平静下来。利用了般若智慧以后，就没有任何怀疑了。就这样以十度的方法安住于胜妙菩提。

前面的六个，叫做六度。后面的四度——愿、方便、力与智慧(汉文版中，智慧一词没有表述出来)，总共是十度。“愿”是指菩萨的心愿；“方便”是指菩萨的福资粮；“力”是指菩萨修行的力量；“智慧”，与六度中的“般若”虽然都是指智慧，但在藏文里面，这两个名词有点不一样，十度中的智慧叫做“也西”，主要是指世俗谛方面，譬如精通佛的了义与不了义等思想的智慧；六度中的叫做“西绕”，主要是指证悟空性、光明方面的智慧。在《入中论》与弥勒菩萨的《经庄严论》里面，把十度讲得很清楚，若想了解得深广一些，可以看这些论典。

菩提难妄执，真空生灭无，
了达空本性，二相亦非有。

菩提不容易存在妄执，真空是没有生灭的，了达空的本性以后，能取、所取、上、下、高、低等二相都不存在。

乳糖离甘蔗，离蔗糖非有，
三乘趣菩提，离种体非有。

这段颂词的汉文版本讲得比较省略。藏文版则说得比较广。

藏文版的意思是：若有人主张不要给菩萨磕头，其说法肯定是不善之说。因为，如果没有大乘菩萨，也就没有佛的法身；如果没有佛的法身，更不会有佛法，也无人传讲佛法；如果没有佛法，声闻、缘觉也不存在。

有些小乘行者认为：大乘佛教不是佛教，除了小乘佛教的三藏十二部以外，没有其他的佛法；除了小乘的僧众以外，修学大乘的菩萨不是僧众。既然不是僧众，就不应该对其磕头。

但是，佛却是菩萨修成的。如果没有菩萨，就不会有佛；如果没有佛，小乘阿罗汉果位的来源——小乘佛法，又从何而来呢？没有菩萨，就不会有法身；没有法身，就不会有化身；没有化身，就没有人转*轮，小乘佛法也无从谈起了。

在汉文版里面，这段内容省略了一些，只是前两句用了一个比喻来表达：如果没有甘蔗，糖的甜味是从哪儿来的呢？糖是用甘蔗做的，没有甘蔗就没有蔗糖，以表前面所述之意。

“三乘趣菩提”，声闻、缘觉、菩萨三乘的方向，最终都是菩提。此处的菩提，是指大乘的菩提——成佛。这也明确表示：小乘声缘阿罗汉的果位，不是永久的果位，而是临时性的果位。

大乘佛法认为：小乘行人在得到阿罗汉果位以后，会在禅定当中停留很长时间，但总有一天佛会把他们从禅定中唤醒。阿罗汉们在出座以后，又要再从大乘资粮道开始修行，并最终成佛。当然，小乘行者却认为：阿罗汉果位就是最究竟的果位。但中观宗认为：三乘最终都要进入菩提，进入“最终一乘”。三乘不是究竟的，一乘才是究竟的。而唯识宗又坚持“究竟三乘”，认为声闻和缘觉也是究竟乘，得到阿罗汉的果位，就永远是阿罗汉，最终也不会成佛。这种说法在佛经里也有，但却是不了义的说法。

“离种体非有”，如果没有菩提种子——菩萨，就不可能有其之果——菩提，也即佛。

在印度的大乘佛法比较兴旺的时候，部分小乘行人经常与大乘行人辩论，说大乘佛法不是佛法，大乘佛法的空性根本没有价值。通过观修四圣谛，就能成就阿罗汉的果位，这就是真正意义上的解脱。

其实，《智慧品》中也讲过，四圣谛里面的人无我，就是空性。把空性从整体上否定以后，四圣谛的人无我实际上也被否定了。

证悟小乘果位的人，是不会与大乘争论的，因为他知道人无我是空性的一部分；只有懂得一点理论却没有证悟的人，才会认为大乘的空性与小乘四圣谛里面的人无我有很大差别，人无我是正确的，空性是根本不成立的。

虽然在藏、汉两地没有这样的争论，但类似的争论却在印度持续了一段时间。在龙树菩萨以及其他论师的一些论典当中，经常看到对这些争论的反驳，所以弥勒菩萨的《经庄严论》里用了整整一品的笔墨，专门证明大乘佛法是正法，是佛宣说的。

历史总是在不断重演相似的内容，当密宗出现的时候，大乘显宗的有些学者又说：除了显宗的三藏十二部以外，没有正规的佛法，所以密宗不是佛法。

一般都是这样，下层的宗派会与上层的宗派辩论。譬如说，一切有部会与经部辩论，唯识宗又会与中观辩论等等，因为佛传法是有次第的。仅从显宗角度来说，也有第一转*轮、第二转*轮与第三转*轮的次第。仅仅听闻过小乘佛法的人，不知道天外有天，才会以为大乘佛法不是佛法；仅仅听闻过大乘显宗的人，也会坐井观天地认为，只有显宗才是佛法，其他的法都不是佛法，这都是孤陋寡闻的表现。

释迦牟尼佛在临圆寂的时候教导后人说，辨别佛法真伪的试金石，就是四法印。具备四法印的任何一部经论，都属于佛法。大乘显宗与密宗经论不但具备四法印，而且比下层的宗派诠释的四法印更加完备。众生的智慧层次不一，如果一知半解地根据自己的境界去判断，就肯定会出洋相。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光八 《赞法界颂》浅释 四

守护稻谷种，芽茎必得生，
守护菩提种，菩提从此起。

保护好稻谷的种子，就会有稻芽的产生，之后才会收获稻谷。种子是很重要的，因为它是丰收的前提。同样，守护好菩提的种子，菩提就会从菩提种中诞生。

菩提在此处指的是佛的法身。菩提种是指大乘修行人，也即菩萨。成佛必须要有成佛的因，因就是菩萨；菩萨要有菩萨的种，种就是菩提心；菩提心要有菩提心的种，种就是慈悲心。进而可知，慈悲心是一切法的基础，所以一定要保护好。

《饶益众生九观察》(见《慧灯之光》)当中又讲道：大乘初期的修行人，也即资粮道或加行道的菩萨需要保护自己的菩提心。其他都可以损失，唯有菩提心不能受损。若是菩提心受损，成佛就遥遥无期了。

因此，从现在起，就要把修行和生活统一起来，这也是在家人最现实的问题。《百业经》里有一段对话是这样的：一个老比丘怅然若失地说，我从在这个钵里吃饭开始，头发已经换了三个颜色，现在不要说成就，连心平静下来都没有做到。亚洲的青少年一般头发有点黄，成年后头发转黑，到了老年，头发又变白了。就这样从小出家，经历了一生的出家人，也没有做到让心

平静，我们就可想而知了。所以，从现在开始，要有实际行动。修行和生活有些时候虽然有一点矛盾，但如果能协调好，也有办法平衡。佛也没有要求所有修行人都要出家，最关键的，是要守护菩提种。菩提种很多人也有，若是在修菩提心，就是在朝一个比较好的方向走。

大乘菩提种有两种：慧资粮与福资粮的种，或者智慧和方便的种，也可以说是胜义菩提心和世俗菩提心的种。

在听到《入中论》、《宝性论》等空性、光明法门的时候，心生欢喜、汗毛竖立、眼泪直流，就说明这种人不仅有智慧种，而且已经成熟了。

在听到大乘佛法中所讲的伟大思想与行为，譬如要毫无自私地奉献，凡是自己认为很珍贵的东西——身体、寿命、财产，都要不计回报地布施的时候，不但不困惑、不反感，而且心潮澎湃、激动万分、喜不自胜，就说明此人已经成熟了方便的佛种。

就像现在有些人认为我没有必要学佛、没有必要往生极乐世界，我目前的状况已经很好了一样。在小乘行人看来，阿罗汉已经非常不错了，不成佛也可以。小乘还认为，有些众生有佛种，而有些众生没有。在他们看来：若是承认众生都有佛种，就会全都成佛，这样一来，就否定了阿罗汉是最终的果位。

大乘佛教则认为：一切众生都有佛种，只是成熟与否的差别。如果没有菩提心，但对空性和慈悲心都非常喜欢，就还不是资粮道，只是离资粮道不是很远了。若能继续努力，很快就可以进入资粮道。

譬如于黑月，光明未能见，
有情烦恼缠，真如未明显。

汉文版的“黑月”一词，在藏文版中的意思为下旬的“十四”，也即每个月的二十九号。在农历或藏历每月二十九号的时候，只能见到一点点月光(三十号则完全看不见)。以此比喻资粮道和加行道的菩萨只能见到一点点佛的法身。汉文版里是说“光明未能见”，见不到月亮的光明。

因为凡夫有情被烦恼所缠，所以在资粮道时还看不到真如，在加行道的时候，也只能见到一点真如本心的形象，所以说“真如未明显”。

“明显”这个字用得很好，因为假如证悟明显了，就是菩萨一地，那是真正的证悟。这个偈颂的藏汉两个版本所用的比喻和遣词，都非常恰到好处。

佛的化身，只是为了度化众生显现出来的一种形象。正如《金刚经》所说：“若以色见我；以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”有色有声的都不是佛，佛就是我们心的本性，所以说佛在心中。

佛在心中可以从两方面理解：一方面，只要对佛法有信心，时常祈祷佛，这是最低层次的解释；另外一个是：佛祖永远没有离开过我们心的本性，心的本性就是佛。当看到心的本性的时候，从某种角度来说，就是见到佛了,但这与真正的成佛完全不一样，所以我们不能认为顿悟以后就不需要修行了，真正的成佛还早得很!

下面总述菩萨初地到佛地的境界。

月初光虽有，渐渐而增长，
初地证菩提，菩提未圆满。

在每个月初的初一到初三，虽然有了一些月光，但这种光还需要渐渐地增长。初地菩萨虽然证悟了菩提,证悟了佛的法身，但境界还是比较模糊，不是很圆满。尽管如此，度化众生、弘法利生等所有事情都可以从此时开始了。“渐渐而增长”，包含了从一地，经过二、三、四、五、六、七、八、九，直到十地的境界。

在没有证悟空性之前，主要是自己去修行、去保护佛种，还不是真实度众生的时候，即使想做度众生的事情，也做不了多大的事，弘法利生的能力很有限。到了菩萨一地的时候，就真正能弘法利生,包括头、手在内的整个身体，都可以真正布施，在此之前，这些都只能作为我们的目标而已，真正行持很难。

十五月圆满，处处光皎洁，
解脱显法身，法身理无缺。

十五的月亮丰盈圆满、明亮皎洁，以此比喻菩萨的十地以后的十一地，也即佛的果位。此时的证悟境界已经非常圆满，显现出完整无缺的法身本体，此时随增佛性也完全圆满了。

下面进一步广说：

染污意相应，缠缚俱生灭，
解脱一切障，三世悟非有。

首先是资粮道和加行道：

汉文版中，资粮道和加行道讲得比较省略，只有“染污意相应，缠缚俱生灭”这两句，对应的是凡夫资粮道和加行道的境界。此阶段的修行人还是凡夫，有执着和染污烦恼的存在，不但有

烦恼，而且这些烦恼还会对修行有影响、有缠缚，还没有达到烦恼缠缚不生不灭的境界。

在藏文版本里面是说：资粮道和加行道是指对三宝有非常稳定、坚定不移的信心，在此基础上发菩提心、行善断恶，就称为资粮道和加行道。
初地或第一地：

“解脱一切障，三世悟非有”，是指菩萨一地时的境界。此处的“解脱一切障”，并不是指像佛陀一样解脱了所有的障碍。

佛经或论典中的任何词句，都必须与前后的内容连贯起来进行分析思维，还要与其他论典作比较，否则无法解释清楚。

从凡夫最粗大的障碍到最后最细微的障碍，一共可以分成十个部分，在一地时，可以断除其中最大的障碍，或者说可以断除十分之一的烦恼，其他的烦恼暂时还没有能力断除，所以说在一地菩萨时已经断除了需要在此时断除的一切烦恼。“三世悟非有”，一地菩萨证悟了，十方三世都不存在，都是空性。
初大僧只满，三檀普遍修，
断除分别障，欢喜智难俦。

“初大僧”是指刚刚开始的真正大乘比丘，也即证悟了初地的菩萨。“只满”意即刚刚圆满，在此之前还不是三宝当中的僧宝，从此之后才是真正的僧宝。

三宝里面的僧宝和僧众是有差别的，只有证悟了初地，才是真正的圣者，才称得上是僧宝。

“三檀普遍修，断除分别障”，一地菩萨主要修持十度当中的布施，并断除了一地时需要断除的那部分烦恼障碍，遍计的烦恼和我执全部断除，在此基础上，还断除了一部分俱生烦恼。

“欢喜智难俦”因为知道自己已经证悟空性，而且这种证悟是不会退转的，从此以后可以真正地弘法利生，因此欢喜心无法比拟，故称为欢喜地。
三业误兼犯，防非重及轻，
尸罗圆满戒，离垢独标名。

第二地：身、口、意三门的三不善业和违犯小乘别解脱戒与菩萨戒等犯戒方面的轻重烦恼与错误，都能防止或不做，戒律很圆满，故称为无垢地。
二障恒时染，俱空慧刃除，
发光能照曜，破灭渐无余。

第三地：在三地之前，二障都与自己如影随形、密不可分。空性智慧好比锋利的宝剑，可以断除二障，显发出证悟的光明，并能逐渐破除、消灭在三地时应该断除的所有障碍，故称为发光地。
远离根随染，渐增焰慧威，
菩提称最胜，烧照转光辉。

第四地：远离了诸根的随眠染污，证悟智慧逐渐增长，如同火焰一样威猛无敌。这时证悟的菩提，称为胜义谛。智慧的火焰，可以烧掉所有烦恼。让修行人断除黑暗，见到光明，故称为焰慧地。
真俗称二智，相应互起违，
合令无所碍，难胜事恒时。

第五地：对五地以下的菩萨来说，胜义谛的智慧和世俗谛的智慧相互有点儿矛盾，此时不太能做到无二无别。到了第五地的时候，此二智慧则无有障碍地相互结合起来，因为五地菩萨已经证悟了二谛无二无别，故而能攻克难以战胜的烦恼，也即四地以下菩萨没有断除的烦恼，故称难胜地。

“真”是指胜义谛。胜义谛的智慧，也即证悟空性的智慧；“俗”是指世俗谛。世俗谛的智慧，是指世间的学问。

但我们不能认为，四地以下的菩萨认为胜义谛和世俗谛是矛盾的，其实他们从加行道开始，就已经明白现空无二无别，只是到了五地的时候，又更加确认了二谛的互不相违。
十二缘生智，巡环理趣全，
甚深称最胜，般若现于前。

第六地：主要圆满的，是六度中的智慧度，所以无论在根本定还是出定以后，智慧都飞速增长，达到了很高的境界，彻底了达十二缘起的如幻如梦本质，并断除了五地以下的烦恼。对胜义谛的理解，也比五地及以下的菩萨更深刻，对般若的证悟更清楚，对世界如幻如梦本质的体悟也更清晰。

虽然在此之前，也已经了达十二缘起的梦幻境界，但到六地的时候，通达的境界就更加清楚、透彻了。

“巡环理趣全”，是指对十二个缘起中每一个缘起的诞生、消失、本质、特点等循环往复的道理，都能全面理解。因为其智慧深不可测，故称为“最胜”。胜义谛般若智慧也得以现前，故称为现前地。

烦恼障有两种：俱生的烦恼障和遍计的烦恼障。在第一地的时候，遍计的烦恼障已经全部断除；但在第二地到七地之间，俱生的烦恼始终存在，到了七地结束的时候，才能将所有的烦恼障全部断除。因为烦恼障一直存在，所以，从一地到七地之间，都叫不净地。八地以后，才开始叫做清净地。

世俗二乘行，久修道已明，
相无功用满，最后称远行。

第七地：经过从一地到七地的长时修持，小乘的声闻和缘觉二乘的修行成果已经包含于其中。人我和法我当中的人我相此时已经彻底断除，修行的功夫已经圆满抵达最后的境界，所以称为远行地。

按显宗的说法，最上等根基的人也要三个无数大劫(阿僧只劫)才能成佛：凡夫的资粮道和加行道，需要一个无数大劫；从一地到七地，又需要一个无数大劫；从八地到成佛之间，还需要一个无数大劫。按显宗的观点，菩萨当初发心的时候就下定决心，为了众生成佛，即使经历再漫长、再坎坷的路程，也一定要把它完成，因此，显宗的成佛，需要非常漫长的过程。

但实际上并非如此，证悟第一地以后，因为内心获得了自在，只要想成佛，七天之内就可以成佛。

此处的“道”，是指小乘声闻道和缘觉道的见道与修道。

为什么到了七地才包含呢？因为一地的时候虽然证悟了人无我，但还有我执和烦恼，这些烦恼障对无我的证悟还是有一定的影响，而要得到阿罗汉的果位，需要彻底断除烦恼障。菩萨到了七地的时候，才能彻底地断除烦恼障，因此才说七地菩萨圆满了小乘的道。

也许有人会问，既然修行的功夫已经圆满，已经抵达最后的境界，那八地、九地就不需下功夫了吗？

这里的“功用满”，是指菩萨七地的时候，已经彻底断除了小乘阿罗汉之所断，证悟了阿罗汉之所证，并不是指大乘佛教本身的功用已经圆满。大乘修行的功夫，要在第十一地的时候才会圆满，之前是不会圆满的。“最后”也不是指大乘佛教修道的最后，而是小乘佛教的最后。

智用无分别，恒时任运成，
众魔降退散，不动独彰名。

第八地：“智用无分别”，到八地的时候，智慧作用的发挥已经无有分别。

除了阿赖耶识以外，其他六根与七识会发生三个转变：第一个，是眼、耳、鼻、舌、身五根及眼识、鼻识等五识的转变；第二个，是第六识的转变；第三个，是末那识的转变。

因为发生了第一个转变，所以会显现密宗所讲的一切现象是佛的坛城、烦恼即菩提、轮回即涅盘的现象，其所见的世界，不是我们现在所见到的样子，而是像极乐世界那样清净无瑕。虽然他也知道众生所见的不清净现象，但对他来说，不清净的景象已经消失，清净的世界已经现前。

实际上，清净的佛刹是无始以来就原本存在的，不清净的现象都是无明的产物，当无明断除以后，不清净的显现就会消失，清净的显现就会出现。从表面上看，这是转换，实则不是，而是像云开雾散，艳阳高照一般显现出本有的清净现象，但佛经里面称之为“转换”。

颂词中只讲了第二个转换，第六意识的转换——“智用无分别”，无论善、恶、无记等对外界进行思维的意识都会消失。意识虽然转换了，但只是烦恼障从此纤毫不存而已，并不是根本没有分别念，还是有细微的分别念存在，但这不是烦恼障，而是所知障。不过，大圆满续部中说过，大圆满修行人在修行到位以后，意识、分别念就像闪电一样只会在偶尔一刹那间出现，但随即就会消失，消失后再也不会出现。而显宗到了八地才能做到将七地菩萨以下所有的分别念都转换为智慧，没有杂念、执着与实执。

同时，末那识，也即染污意识或我执也彻底消除了。

阿赖耶识是凡夫所有善恶业的载体。在十地菩萨的最后一瞬间，才会发生第四个转换——阿赖耶识的转换，阿赖耶识瓦解，转换为佛的智慧，才真正成佛。

“恒时任运成”，佛经里有个比喻，就像一个人如果掉进河里，则不需要努力，都会顺水而漂，冲往下游一样，八地菩萨因为没有分别念或只有细微的分别念，所以不需要太多努力，任何时候其所证与所断都能任运而成。

“众魔降退散”，“众魔”
主要指我执，而不是指所有的魔。虽然释迦牟尼佛在成道的时候，才显现降伏了最后的细微魔障，但在成佛之前，也有大大小小的魔障。

世间人心中的魔鬼，不是真正的魔鬼，因为它们没有太大的伤害力。我执、烦恼，才是真正的魔。因为它可以让无量众生流转轮回，让无量众生惨堕地狱，这都是它的作用。真正能统领三千大千世界的，就是我执。在三千大千世界中，没有比它更有势力的魔鬼了。在我们心中，既存在着魔，也存在着佛。按照佛教的观点，世上没有一个万能的造物主，却有一个万能的心。心可以让我们堕地狱，也可以让我们成佛。

但心无论怎么强大，却不能统治八地以上的菩萨。因为八地菩萨已经降服、击退、驱散了绝大多数的魔，所以说"众魔降退散"。

"不动独彰名"，到了八地菩萨的时候，再也不会退转或动摇，故称为不动地。

也许有人会问：难道八地以前的菩萨也会退转吗？

其实，修到加行道中期以后，就不会退转了。按照保守的说法，至少在证得第一地之后，因为拥有了胜义菩提心，所以永远不会退转。但无论如何，动摇的因素还存在着。

让我们退转的唯一原因，就是自私心和我执。到了八地时，我执、自私与烦恼等已经彻底消除，内心清净无垢、一尘不染，连少许的退转因素都不存在，所以只有到了八地的时候，才有资格享有不动地的名称。

退转的含义是指，虽然已经开始修学大乘佛法，对大乘佛法有信心，也在努力地发菩提心、行持六度。但如果与小乘行人等恶知识长期交往，就有可能随缘改变，最终退转到小乘或外道的行列中去。

善慧名无碍，十方演法希，
身云甘露雨，应物最堪依。

第九地：九地菩萨不仅证悟了空性，而且在讲经说法、闻思修持、分析佛的密意等各方面的智慧都非常圆满，没有任何障碍，具有善妙的智慧，所以称为善慧地。因为拥有善妙的智慧，所以能在十方刹土中演说稀有之法，其身躯犹如彩云，演说的妙法好比甘露雨，这些都是众生最可靠的依止处。

众德犹如水，虚空喻似身，
重粗皆蔽塞，大法智称云。

第十地：十地菩萨的各种功德，犹如水和虚空一般清净、无垢。虽然还有细微的所知障，但非常严重、粗大的烦恼都已经从根本上阻塞、关闭了，再也不可能有产生烦恼的机会。

因为具有如此的功德与福德，自在地获得了深广的智慧，拥有接近于佛的度化众生事业，所以称为法云地。

以上都叫做学道，下面讲无学道。

(五)称赞离垢法身阶段的法界

以下是称赞成佛以后的本性如来藏。

审谛轮回事，孰能免业牵，
要知无苦恼，净土勿相缠。

第十一地：此地不属于菩萨地，属于佛地。通过显密的修法，到了十一地的时候，都已经成佛了。

密宗在十一地的基础上，加了第十二地直至二十二地的名称。因为在成佛以后，虽然见解的层次没有高低，但从种种功德的角度安立了不同的名称。实际上这些在显宗的第十一地都已经包含了。

第十一地是什么样的呢？在成佛以后，就要度化众生，故而需要仔细地审视、谛察轮回中纷繁复杂、森罗万象的情况，根据众生的不同根基转不同*轮。因为佛的能力已经完全成熟，从此不会受到任何善恶业的牵连，不会再堕入轮回。没有任何苦恼、分别念，真正从源头上彻底消除了所知障，由所知障导致的不清净显现也会全部消失，而不会纠缠不休，所以佛在自境中都是净土。

虽然小乘戒律中讲，佛也会圆寂、生病。生病时，还会让弟子念经回向。饿的时候，也会像其他出家人一样赤脚托钵化缘。但这些都是示现，佛不可能有病痛、饥饿。佛只是想告诉我们：只要你们用功了，就能像我一样断除烦恼。

归命佛真子，位登智慧云，
细微皆断尽，超苦离诸尘。

顶礼已经登上了十地的佛真子。在十地的最后一个瞬间，最细微的所知障也断尽，从此没有任何障碍。超越了所有轮回痛苦，远离了一切烦恼尘垢。佛所度化的菩萨，就是这样的菩萨。换言之，度化十地菩萨，就是佛的事业。

"智慧云"也即法云地，十地的别称。

灌顶诸光照，根尘普遍身，
金刚寂大定，众苦勿相亲。

佛用什么方法度化十地菩萨呢？

首先是十地菩萨自己的心口以及身体其他部位发光，借助光也让十地菩萨看见十方所有的佛菩萨。诸佛菩萨显现眉间发光，九地以下的菩萨身体各部位发光。佛菩萨的身上发出的光芒遍照六根与六尘。最后各种光融入十地菩萨的头顶及身体的其他部位。并依靠光的力量，使十地菩萨获得犹如金刚般坚不可摧的巨大禅定力和智慧，从而断除最后一个最细微的障碍，之后彻底成佛，这叫做果灌顶。一刹那间，所有粗大、细微的痛苦都无影无踪，再也没有困扰修行人的机会了。

灌顶是密宗术语，灌顶贯穿于整个密宗修法。密宗的灌顶，是观想从上师心口、眉间、喉咙发光融入自己，自己获得诸多禅定与加持。

其实显宗也讲灌顶，只是在十地之前没有讲。显宗到了八地以后，密宗的很多见解、修法都会陆续出现。

灌顶由基、道、果三方面组成：此生得到的第一个灌顶，叫基灌顶；之后得到的第二次、第三次等灌顶，以及没有一个真实的人赐予灌顶，只是通过修上师瑜伽而得到的灌顶，叫道灌顶；此处讲的，是果灌顶，也即得到佛果之前的最后一个灌顶。果灌顶不仅密宗有，显宗也有。

就像洗衣服，衣服上的粗大污垢比较容易清洗，但细微的污垢就很难洗得恢复如新了。同样，粗大的烦恼很容易断除，而最细微的烦恼最难断除。在所有的学道中，最有力量的是禅定，故而用“金刚”来形容寂止大定。要断除最细微的烦恼，就需要金刚一般强有力的禅定。

大宝花王座，俱胝众妙成，
庄严皆普遍，功德实难思。

下面广述如何灌最后的顶：

佛经里说，佛给十地菩萨灌顶的时候，中间是非常大的莲花座，周边是成千上万的小莲花座，中间的莲花座也称为“大宝花王座”。十地菩萨坐在花王座上，九地以下的菩萨则坐在小的莲花座上接受灌顶。莲花座个个都很庄严，因莲花座是佛菩萨加持出现的禅定和智慧的力量，故功德不可思议。

“俱胝”，古代数词，是一个非常庞大的数字，以表示花王座的数量不可胜数。

十力兼无畏，三身四智圆，
六通恒自在，应物化机缘。

经过佛灌顶之后，就可以得到“十力”与四“无畏”。圆满“三身”与四种智慧。六种神通自由自在、运用自如，并能相应众生的根基、机缘，而广转*轮度化、教化各种各样的众生。

照曜如圆月，恒时焰炽燃，
十方无不遍，灿烂转光鲜。

成佛后，就像十五的月亮一样，所有功德都圆满无缺，火焰一般的智慧恒时燃烧，智慧之光可遣除众生心灵的黑暗，度化众生的功德遍布十方。中间佛身上发出的耀眼夺目之光，与周边九地以下菩萨发出的各种光彩，都融入十地菩萨，最后永恒成佛，度化无量众生。

“灿烂”是指九地以下菩萨身上发出的各种光芒。“光鲜”是指由佛眉间发出的明亮、鲜艳之光。

永绝缘生染，恒时处涅盘，
菩提称最胜，化益物情欢。

永远地断绝了烦恼的染污和产生烦恼的因素，恒时处于涅盘的境界中，再也不会堕入轮回。世俗谛中的无常、有漏、有为法都逐渐消失，剩下真正的胜义谛。证悟了最殊胜的胜义谛菩提，转*轮利益众生，让所有众生在听到佛法后都皆大欢喜，因为种下了解脱的种子，故可以逐渐成佛。

虽然佛菩萨的化身经常会出现，既有显现为愤怒、寂静的佛菩萨，广转*轮饶益众生的化身，也有显现为国王、地狱众生、畜生、花、草、树木、水、风之类的化身。但无论如何示现，永远都不离开涅盘。

让十地菩萨成佛，度化无量无边的众生，都是佛的功德。如果没有佛，就没有佛法。佛从菩萨来，菩萨从菩提心来，所以，一切众生的幸福、解脱，都来自菩提心。只要有众生成佛，就有佛转*轮度化众生，无论我们是否看见。

虽然在弥勒佛出现之前，不会出现像释迦牟尼佛这样的佛，但并不是说释迦牟尼佛以后就没有人成佛了。每一刹那、每一瞬间，都会有无数众生成佛，之后会以他们的方法度化众生。尽管如此，众生也永远不会度完，轮回也永远不会穷尽。

虽然佛陀知道轮回中的众生不能度完，但他也会竭尽全力、勇猛不止地度化众生。因为对每一个个体来说，轮回是有终点的。就像放生虽然不能解救所有的被杀动物，但总可以让一些生命免遭杀害一样。

从显宗的角度来说，每个众生的轮回无始有终——没有开始的源头，但有最终的时候。但因为轮回里的众生数量没有边际，所以从整体来说，轮回是无始无终的。

但我们在刚刚开始发菩提心的时候，不能有能度多少就度多少的发心，否则这种菩提心就不够圆满，虽然实际上不可能度一切众生，但也一定要有牧童似的发心：发誓度尽所有众生，所有众生成佛以后，自己才成佛。

因果是不可思议的，发心越大，得到的法性力也越大。有了这样发心，反而会最先成佛。成佛以后，就可以度化更多的众生了。

虽然发心度化所有众生是不可能的事情，但菩萨也会发心去做，这也显示出佛菩萨的无比勇气。

既然如来藏是永恒、常住、不生不灭的无为法，它就不会做任何事，不会对任何其它物质产生任何作用。同时，其它任何有为法或任何事物，也不会对它起任何好与坏的影响。那么，从一地到十地之间的证悟空性与断除障碍，又是由谁去完成的呢？

从一地到十地之间的证悟与断除烦恼，由四谛当中的“道谛”来完成。“道谛”是无常的有为法，随增佛性就属于道谛。因为它是无常的有为法，所以它可以完成这些事。“道谛”首先断除烦恼，然后逐步减少自己的无常，成佛的时候，烦恼等不清净的无常有为法与清净的现象全部消失，只剩下永恒的如来藏，这也叫做佛的法身和报身。其中最主要的是法身，也即自然住佛性或如来藏。

小乘佛教认为，众生本来不具备法身，必须要积累资粮，最后另外修出一个法身。但大乘佛法，尤其是三转*轮和密法却认为：众生本来就具备佛的所有功德，不需要通过积累资粮去修。只要如来藏上面的烦恼清净了，就一切事情都解决了。

什么是“道谛”呢？它就是证悟如来藏本性光明的智慧。

智用深如海，随机现应身，

水清来月影，处处度迷津。

证悟空性光明的智慧，像大海一样深邃，随着众生的根机，而显现应化身。清亮明澈的水中，月亮的影子自然会显现。同样，如果众生根机成熟，佛的显现也随处可见，处处都有佛的化身为迷茫众生指点迷津。

应化身的形象是各种各样的，有时是人，有时是动物，有时甚至是除了六道众生以外的一些物质。

佛在传法的时候，听得懂所讲内容的人，就成了佛的首批弟子；而旁边一些飞鸟、昆虫，虽然听不懂佛法，但毕竟听到了佛的声音，故而也播下了菩提的种子。这都是根机不同的结果。

有的众生根机非常成熟，不但亲自被佛度化，而且佛仅仅讲一个非常简单的道理，就能当下开悟，成为阿罗汉，或发了菩提心。

即使像我们这样的人，也是曾在释迦牟尼佛修道的时候，依靠佛的种种方便而令根机成熟了的众生，所以才有机会听闻修持佛法，但因为我们是释迦牟尼佛弟子中比较野蛮、不够精进的众生，根机成熟的程度还不够，所以我们不能被释迦牟尼佛亲自度化。

就像当年释迦牟尼佛示现圆寂时所说的一个比喻：有一位儿女成群的父亲在弥留之际，他的儿女有些在场，有些还没回来。父亲把一部分家产分给了在场的儿女，又将留下的一部分交代给在场的儿女说：虽然你们有些兄弟姊妹还没回来，但他们也是我的儿女，你们以后要把这部分家产给他们。

父亲去世之后，在场的儿女也遵照父愿，把剩下的家产交给了晚归的儿女手里。

同样，佛在三个无数大劫中让无数众生的根机成熟了，但因为有些众生犯了一些错误，修行不精进，所以没有机会让佛亲自度化，但总有一天他们会回来，那时佛的教法就可以交给他们。

我们就是佛弟子中最野蛮的一群人，不但佛住世的时候，我们没有听佛的话；而且后来佛陀的那些非常了不起的弟子在度化众生的时候，我们也没有好好修行，蹉跎了无数时光。如今，释迦牟尼佛留给我们的东西已经到手了，但怎么去用，又是一个问题了。如果不珍惜，那不知何时才是个头啊！我们要清楚自己的位置，不能认为不修加行，仅仅灌几个顶，听几次大圆满，就自然而然成佛了。如果把佛的弟子分成四批(佛的所化生、大菩萨和大阿罗汉的所化生、善知识的所化生、佛像和佛经的所化生)，我们只能算第三批，也即中等偏下的根机，所以我们要用功。

当然，还有比我们更差的根机。当释迦牟尼佛的教法即将消亡，而弥勒佛还没有出世的时候，由于没有人懂佛法，更没有人讲佛法，所以只能依靠佛塔、佛像、佛舍利来度化众生了，若有人懂得恭敬佛、供养佛等等，也可以积累资粮，使根机慢慢成熟。

当然，如果众生的根机不成熟，佛的化身也不会存在。

也许有人会想：既然佛有那么大的神通、福报，为什么不把全世界的所有人都一起度化呢？

佛怎么度化众生，不是由佛自己来决定，而是由众生的根机决定的。如果佛可以自己决定，那佛在圆寂后立即会显现另一个佛，不会有无佛的世界，但事实不是这样，一切都决定于众生的根机。比如，释迦牟尼佛在世的时候，会示现一些神通、神变度化众生，因为那时候的人有福报，所以能看到这些现象；我们的福报和根机都越来越弱，所以看不到佛示现神通，也看不到佛亲自传法。

况似颇胝宝，随缘现影同，
物情根有感，周普事无穷。

供养如意宝，就会心想事成，大富大贵，但也要观待人的福报、缘分，而随缘显现各种福报。同样的，如果有情众生的根机成熟，对佛有了“感”，就会有来自佛陀的“应”。感应结合，才会有佛度化众生的无穷、无量、无尽且周遍一切的事业。

“颇胝宝”是印度梵文的译音，意即佛经当中经常提到的如意宝。它不像用于装饰的普通珍宝，如果祈祷它，会出现各种受用，但在佛出世的时候，不会有这样的宝。

“感”是指根机成熟，对佛有信心的感应心。

饿鬼恒饥渴，不能见水泉，
众生无少信，宿业自萦缠。

饿鬼道的众生经常饥渴难耐，却因没有福报，而不能像人和天人那样看到清净、纯净的泉水。同样，虽然佛始终存在，但没有福报的众生因为一点信心都没有，所以会被前世的宿业所缠绕，看不见佛。这不是佛的过失，而是众生的业障。

化现身诸相，光明皆灿然，
佛虽恒在世，不睹宿无缘。

应化身所具的三十二相，以及为度化众生而示现的其他诸如人、动物或者无情物等各种各样的相，都是光明灿然、明耀庄严的。尽管佛陀恒时存留于世间，不会离开众生，但我们却看不见，因为我们没有过去世的缘分。

晓了尘沙界，根随染久无，
二空殊胜智，妙用化童愚。

佛已经通达了犹如恒河沙数的世界，并在很久以前，就断除了所有的污染、烦恼，证悟了人无我与法无我的两种殊胜空性之智。佛的智慧妙用度化了我们这些像小孩一样不懂因果、轮回的凡夫。

本来众生天生具备自然的清净佛性，但凡夫却没有离垢的清净。而佛既有自然清净，又有离垢清净，故称为双重清净。

灌顶是佛度化十地菩萨的方法，这里讲的是佛度化普通众生的方式。一地以上的菩萨能看到佛的报身，而凡夫却没有福报见到佛的报身，所以佛陀只能示现各种化身来度化凡夫众生。

清净绝诸垢，自他受用身，
恒居色究竟，利益五乘人。

佛的法身本来清净，也已经断除了烦恼障、所知障等垢染。在三个无数劫中积累了无数的资粮，自己的事业已经全部成就；在他利方面，佛陀也能示现受用身(报身)去度化登地以上的菩萨。佛的自他受用身住在色界十七层天中最上层的色究竟天或者色界十七层天之上的报身刹土，能利益五乘的众生。

按照《楞伽经》的观点：五乘是指声闻、缘觉、菩萨乘，再加上守持居士五戒的人乘，与行持十善的天人乘。

其实，住在色究竟天的，只是佛的化身而不是佛的报身。大乘显宗所讲的，报身佛的刹土在色究竟天的说法，都是不了义的。虽然色究竟天的佛、菩萨、阿罗汉可以看到佛的化身，但也不表明佛就在那里。

实际上，比较了义的大乘佛法，尤其是密宗认为：就像一个人做梦，梦中的地方和景象就在睡梦者所睡的地方一样，佛的报身也位于修行人成佛的地方。

但极乐世界在西方的说法是了义的，因为极乐世界是像我们这个世界一样有东南西北之分的。

救护众生苦，俱胝寿命长，
二严无有尽，功德叵难量。

佛的化身能救护所有众生的痛苦，所有众生的痛苦只有佛才能救护。除了佛以外，没有任何的神灵能真正解救众生的痛苦。尽管佛的化身会随着众生的根机、福报而示现涅盘，但佛的报身永远都不会圆寂。慧资粮与福资粮积累到究竟以后而现前的智慧与福德二种庄严，都是无穷无尽的。功德难以衡量、不可思议。

“俱胝”在此处不是指某个具体数字，而是表示一个很长很长的时间。

佛演一乘法，随机悟浅深，
莲花无垢染，玉本绝瑕侵。

虽然佛在说法的时候，只演说了一乘法门，但不同的众生会随着自己的根机而有深浅不同的领悟。小乘根机的人会理解为小乘的法，大乘根机的人又会理解为大乘的法。就像莲花虽然长在淤泥里面，但它永远都不会染上泥垢。玉的本体也是清净剔透，无有瑕疵的侵染一样。

虽然佛经里说，佛转三次*轮，有着先后时间上的次第，但实际上不是这样，小乘论师认为佛只转了一次*轮，是因为他们只听到过小乘的法，而听不到别的法门，他们的根机只能如此，这就是佛语的一种很特殊的功德。

佛经当中曾讲过一个公案：有个人生病了，释迦牟尼佛也在场。这样在医院里面，就有医生、照顾病人的人、病人以及佛陀一共四个人。佛当时念了一个偈颂，在场的三个听众听到的，都是适合自己的各不相同的内容。这就是佛语功德的一种表现。

(六)回向。

少分而称赞，广宣理趣玄，

愿将诸功德，普利施人天。

虽然这部称赞法界的论典字数不多，但其中所宣讲的理趣却是深奥玄妙的。愿能将造此论典的功德、译师翻译的功德，普遍地予以回向，利益以人天为主的所有众生。

本论的修法，也即光明的修法。这是密宗特有的。无论大手印修法，还是大圆满修法，都是如来藏光明的修法。

5·12特大地震后，我想很多人都会重新认识到什么是人生？什么是财产？以往我们自以为是不动产的房屋，也从根本上动摇了，其他还有什么不可动摇的呢？所以一定要修行，要抓住当下、珍惜当下，千万不要抱着退休以后去修行的打算，究竟能否活到那个时候谁都没有把握。假如现在不做任何准备，大难临头时，就悔之晚矣！

[全文完]

慈诚罗珠堪布：慧灯之光八 两种佛性

《大乘庄严经论》(唐天竺三藏波罗颇迦罗蜜多罗译本)中说：

性种及习种　　所依及能依

如来藏可以分为两部分：一部分是如来藏光明的现象部分，即佛的报身和化身，因为是有颜色的，所以此二者也叫做色身；另一部分就是如来藏光明的空性部分。

从如来藏的角度来讲，所有生命都有如来藏佛性。因为如来藏是我们心的本性，它是自然的，本身就存在，不需要通过修行来增长，它永远都不会离开我们的心，所以也叫做自然住佛性或“性种”。但世俗佛性，也即随着闻思修而增长的随增佛性或“习种”，却是修行人需要观察自己是否具备的素质。这也叫圣种、圣性，圣者的种子、种姓。当自然住佛性与随增佛性走到一起，变成无二无别的时候，就叫做成佛。

唯识宗和一些小乘佛教认为，人有五种种姓：一，大乘佛教成佛的种姓；二，小乘佛教的声闻种姓；三，缘觉种姓；四，不定种姓，随时有可能变化，比如开始是小乘佛教的阿罗汉种姓，但后来因为其他原因，变成了大乘种性等等；五，还有一些众生是断根、断性，根本没有佛性的种姓，这种人永远都成不了佛。

大乘佛教的另一些唯识宗与中观宗却认为：所有众生都可以成佛。

不过，这些争论仅仅是理论上的辩驳，对我们的修行无关紧要，都可以过滤掉。我们需要重视的，是和修行有关系的问题。其中比较重要的，是判断自己是不是可以修学佛法，能否发菩提心，或有没有随增佛性，有没有机会修学大乘佛法。

一、小乘圣性的标准

所有小乘佛教都认为，圣性有两个条件：第一个是少欲知足；第二个是喜欢闻思修。具备这两个条件的人，就是有圣种的人。这种人闻思修行，就会成就。如果不具备这两个条件，就叫做绝种、断种的人，这种人是不会成就的。在不具备这两个条件之前，我们的学佛，顶多只是求保佑、求平安、求健康、求长寿、求工作顺利等等。大乘佛教的圣种，也需要这个很重要的基础。

首先，所谓少欲知足，就是不要过度追求不现实的目标，不能贪得无厌。对已经得到的东西，要有知足心。没有少欲知足感的人，不但永远都不会幸福，更不会解脱。

凡夫都会对物质世界有着非常强烈的贪欲心与执着，小乘佛教认为，这就是断种人的表现。但大乘佛教却认为，这只是暂时性的断种，不是彻底的断种。这种人通过闻思，也可以变得少欲知足，并对闻思修感兴趣。

我在《佛教徒的生活模式》(见《慧灯之光》)中也讲过的，佛教不是禁欲主义，只是要求佛教徒，在生活上不要堕二边：第一，要学会在物质上安于现状，尽量过简单的生活，不要因物质生活而付出太多代价，这样就会有更多的时间去做更有意义的事情——学习、打坐、修行。这样不仅此生幸福，下一世也能很好地把握，同时还可以带动身边的其他人，让他们也过同样的生活。但现在的每个人却不是这样，都活得非常累，却最终什么也得不到。本来的出发点，是希望得到幸福，却竹篮打水一场空，这是投入产出比最低的一项投资，有付出却没有回报，为

什么还要死执不放呢？第二，如果对物质生活没有太多执着，但因前世福报，此生不需要付出太多代价，也能拥有优裕的条件，佛是不排斥的。佛没有要求，佛教徒一定要过艰苦的日子。如果温饱没解决，圣性的条件就不一定完全具备。但我们一定要知道：凡夫的心，是永远无法满足的。

少欲知足不仅对个人的修行有很大的帮助，对整个人类来说，也是一大奉献。据联合国发表的《2002年世界人口状况》预测说：到2050年，地球人口将达到九十三亿多，而按照生物学家的估计，地球却只能养活80亿人口。当人口爆炸到地球不堪重负的时候，人类又将何去何从呢？所以，节约资源本身，就是对所有生命的一种贡献。

第二个，在前者的基础上，还要精进闻思修行。学习佛法，不是去学教条、神秘的东西，而是学智慧。在刚刚开始的时候，要多闻思，一般在家人精进闻思三五年以后，就要将主要精力用于修行。前期以闻思为主，后期以修行为主，这是很重要的次第。

如果能具备上述条件，即使有时观想不清楚、信心不足、根基太差等等，都不需要担忧，因为这些都是暂时性的现象，有了圣性，就已经有了很好的基础。

二、大乘圣性的标准

《大乘庄严经论》中说：

大悲及大信　　大忍及大行
若有如此相　　是名菩萨性

(一)大乘圣性的共同标志

大乘佛教界定大乘圣性的共同标志，包含四个方面：

第一，大悲。在没有修学大乘佛法之前，生来就有慈悲心。比如，有些小孩在看到杀鸡、杀鱼、杀牛、杀猪的时候，心里很痛苦、很难受。这些先天的悲心不是无因无缘的，而是上一世或再上一世学过大乘佛法，或修过慈悲心的结果。如果从小根本没有悲心，看到众生遭受巨大痛苦的场景，一点反应都没有，麻木不仁、野蛮凶狠，这样的心是难以调伏的，所以不能列入大乘根基的行列。但这种人经过努力、精进地修行，还是有扭转的可能，只是难度有点大而已。

第二，大信。当听到大乘佛法里的空性、光明如来藏，万事万物如幻如梦之本质等深奥、不共观点时，虽然还不懂空性，更没有证悟空性，但仍然觉得空性很了不起，对空性、如来藏、光明都能欣然接受，并且很有信心，也说明此人是大乘佛教的根基。

当年阿底峡尊者在西藏的时候，从印度来了两位小乘修行人，他们是戒律威仪等等都非常标准的比丘。阿底峡尊者给他们讲人无我的时候，他们很高兴。之后给他们讲《心经》，当讲到眼耳鼻舌身都是空性的时候，他们惊恐万分，连忙用手塞住耳朵，祈求尊者不要说这样的空性，这是不可能的。阿底峡尊者感叹道：仅仅有一个清净的戒律和行为，是不能成就的啊！

第三，大忍。在听到大乘佛法里的布施身体、持戒、下堕到地狱去度化众生等不可思议的伟大行为与发心时，不但不排斥、不害怕，而且很欣赏、很羡慕这些菩萨的勇气，这也是大乘根机的表现。

第四，大行。没发菩提心之前，在听到大乘佛教的六度时，即使做不到，却很生欢喜心。平时也尽力去布施、持戒、忍辱、禅定等等。

这四个条件，就是大乘佛法的根基。若能具备上述四个标志，就能很快发起菩提心，并能修持大乘之法。

佛陀说过：想修大乘佛法，想成佛的人，不需要学很多法，只需要学好一个法——大悲心。大悲菩提心好比阳光，成熟的佛性就是曙光。没有曙光，太阳也不会出来。但仅仅拥有一颗大悲心，并不是一切都解决了。除大悲心以外，我们还需要证悟空性的智慧等条件，但最关键的，是大悲心。没有大悲心，就不会有菩提心，也就不可能成就。

当然，如果没有与生俱来的悲心，也不是无可救药了。所有的思想、观点，都可以后天培养，出离心或大悲心也是一样。在没有大悲心之前，暂时不要修空性、大圆满、大手印。等大悲心过关了，其他功德稍加修习，也会轻而易举地具足。

(二)对大乘圣性的不同观点

大乘佛法的圣性，分唯识和中观两种观点。

1、唯识宗认为，圣性不是空性，也不是如来藏和阿赖耶识。《瑜伽师地论》中说过，佛性是无始以来就已经在阿赖耶识上具备的，天生的无漏种子。通过闻思修行的力量，就能激活这个种子，使其慢慢成熟，从而证得佛菩萨的果位。

2、大乘中观的圣性，分为自空和他空两种：

(1)中观自空的佛性或圣性，是法界。在第三转*轮之前，法界意味着空性。

释迦牟尼佛在二转*轮的时候，推翻了我们凡夫的所有观念。中观应成派的见解，就是不承认、不建立任何观点。就像禅宗所讲的，越是接近诸法的本性，我们的语言越是鞭长莫及。如果实在要用一个词来表达，就叫做空性，但这种空性实际上只能算作单空。

单空有两种：一种是从中观应成派的角度给中观自续派下的定义。因为这种空性，只是在四边当中破了一个边或实有，还没有离开所有的观念或戏论。所以叫做单空。

另外一种，是从密法或第三转*轮的角度，给自空中观取的名字。虽然中观应成派破除了自续派的单空，却不能战胜自己的缺陷。站在第三转*轮的角度去看，中观应成派也是不完整的，因为其中缺少了如来藏的部分，而只有空性的一面，所以也叫做单空。

两种单空的概念，都是从上往下的看法。被定义者自己，不会看到自己的不足，只会认为自己的观点非常完整。从一切有部到最顶级的大圆满，都是后者改进前者，将前面学派的优点与长处保留下来，再对不完整的缺陷予以弥补，这样一直往上走，就形成了顶尖的宗派。

在一般的显宗当中，最顶级的见解，就是中观应成派。

(2)到了第三转*轮和密宗的时候，又在上面加了光明如来藏的概念。中观他空的佛性或圣性，则包含了如来藏的成分。

在成佛以后，光明就不叫如来藏了，因为其中的“藏”字，与佛性中的“性”字，表示像地下的矿藏一样隐藏在烦恼下面，或仅仅表示佛的种子和本性。

宁玛巴和觉囊派认为：佛的法身根本不是种子或将来可以发生的可能性，而是真正的、最基本、最原始的功德，任何时刻都在我们的心里全部具备。这是最透彻的他空中观对如来藏佛性的表述。

如果直译藏文版《宝性论》的题目，应该叫做《上续论》，因为其内容比较接近密宗续部的见解，所以称之为“续”。而汉文版翻译的题目，叫《宝性论》。“宝”即三宝，“性”就是佛性。佛性是三宝、三身的总体，也是心的本性。最究竟的三宝，就是佛性。法身、报身、化身最深层的意思是：法身是光明如来藏的空性部分，报身是光明如来藏的光明部分，化身是空性和光明结合而产生的，当众生根基成熟的时候，随时可能诞生化身的一种能量。实际上，法身、报身、化身，都是心的本性如来藏。我们自己既是法身、报身、化身，也是佛、法、僧三宝。《六祖法宝坛经》中说的“自性俱三身”，也是这个意思。密宗有些特殊皈依，就是皈依心本性如来藏。

《宝性论》的最后几个偈子，是弥勒菩萨将第三转*轮中宣说如来藏功德的内容汇集一处而写成的，其中说道：修学第三转*轮，尤其如来藏内容的人，即使在现实当中受头痛之类的小小痛苦，也可以代替多生累劫堕地狱的报应。可见如来藏意义之深广，我们一定要认真修学。

(3)旁述两种二谛

中观的二谛分为两种：第一种胜义谛，是单空。即《入中论》、《中论》、《般若十万颂》、《金刚经》、《心经》中讲的空性；世俗谛是除了空性以外，形形色色的世界，如幻如梦的现象。无论清净还是不清净的现象，都叫做世俗谛。第二种二谛，是第三转*轮所讲的，无论是空性或现象，只要存在于佛的智慧境界当中，都叫做胜义谛。除了佛的境界以外的，全都叫世俗谛。因为单空也是由我们的心——六识或八识创造出来的，所以也是世俗谛。

要抉择两种不同的胜义谛，就要观察它的两种胜义因或推理方式：

第一种因，是我们比较熟悉的，中观所讲的离一异因等等。佛教在观察的时候，首先宣说自己的观点，这就叫做立宗。然后用一大堆的理论或证据来证明自己的观点是符合实际和准确的，这些证据，就叫做因。

第二种因，是第三转*轮所讲的抉择光明胜义谛的理由。麦彭仁波切在《定解宝灯论》第六品中讲得很清楚，荣森班智达和很多密法续部中也讲过这种因。释迦牟尼佛在第二转*轮时说，一切法是空性，包括佛的智慧也是空性。但在第三转*轮当中，却承认光明如来藏的实有，但此时的实有和前面的空性是一回事。即使用完全相反的词来表达，也不会自相矛盾。

(4)阿赖耶与如来藏

阿赖耶一词，各个宗派都在用，但不同宗派对其所赋予的涵义，却是各不相同的；甚至同一宗派在不同的地方，对其所赋予的涵义，也是大相径庭。譬如，在密宗续部中，如来藏有时叫做阿赖耶，八识里的阿赖耶识有时也叫做阿赖耶。所以很多人就分不清阿赖耶识与如来藏的关系了。但在藏传佛教当中，这应该不是难题，因为二者的差别非常明显。首先，阿赖耶识属于八识的范围，但如来藏已经超越了八识。论唯识自己也承认，虽然说阿赖耶是不空、实有的，但也是无常生灭的；第二，阿赖耶识是不清净的有漏轮回之法，属于四圣谛中的苦谛；而如来藏却是无漏的清净之法，属于灭谛；第三，如来藏不能存储，而阿赖耶识就像电脑的储存器一样，可以储存各种轮回的有漏善、恶种子；第四，如来藏是恒常的，阿赖耶识是无常的，但我们必须知道，如来藏的本体也是空性，第三转*轮的《入楞伽经》中也讲得非常清楚：外道的自我是实有而不是空性，如来藏却是空性。

三、大乘佛性觉醒的表现

佛性分为两种：一是智慧的佛性，也即证悟空性的智慧佛性或法身佛性；二是方便的佛性或报身佛性。也即除了证悟空性的智慧以外的，诸如布施、持戒等广大行为的佛性。

在听到大乘佛法的慈悲心、菩提心、平等观，以及菩萨度化众生的感人故事等等的时候，心驰

神往、欣羡非常，觉得大乘佛法与菩萨真是很伟大，甚至眼泪直流、汗毛竖立，如果有类似表现，就可以判断自己的方便佛种成熟了。

当听到像《入中论》、《中论》中讲的空性法门时，不但不排斥，而且深感内心震动，热泪盈眶、激动异常，十分渴望早日证悟空性。如果有这样的反应，就可以断定是智慧佛性成熟了。
　　四、大乘佛性的障碍
　　《大乘庄严经论》中说：
　　应知菩萨性　　略说有四失
　　习惑与恶友　　贫穷属他故

佛性也有四种障碍，如果有了这些障碍，我们的佛性就很难成熟、觉醒，佛性也无法起作用。所以要设法遣除这四个障碍。
　　第一习惑，串习烦恼

从无始以来到现在，我们已经让烦恼长期串习、生长，到现在也没法控制，只能让它们随心所欲地发展。虽然在没有发菩提心，没有证悟空性之前，不可能彻底断除这些烦恼，但要设法去控制这些烦恼。
　　大乘佛教和小乘佛教对烦恼的界定，是不一样的。

小乘佛教认为，所有烦恼中，危害最严重的，是贪心。如果对轮回、钱财、人或其他东西有贪欲心，就不能从轮回中解脱。小乘佛教唯一的追求目标，就是从轮回中获得解脱，而不是解救众生，所以小乘佛教的很多修行，都是针对贪欲心的。

大乘佛教虽然也要断除贪欲，但大乘佛教认为，所有烦恼中，最大的祸害，是嗔恨心。因为大乘佛教的宗旨，是发菩提心，利益、度化众生。菩提心的基础，就是大悲心，大悲心与嗔恨心是矛盾、对立的。所以，修学大乘佛法，最关键的就是要控制嗔恨心。

作为凡夫俗子，我们经常会生起嗔恨心。比如说，同事、同学、佛友或家人稍微对自己说一句不好听的话，都会火冒三丈，立即恶口相向，甚至大打出手。作为大乘佛子，我们必须学会控制、减少自己的嗔恨心，不让嗔恨心无限制地疯狂发展。

凡夫另一个比较严重且具毁灭性的烦恼，就是傲慢。傲慢与大乘佛教思想也有着非常严重的冲突，因为所谓菩萨，就是愿意生生世世担当众生佣人的勇士，而不是高高在上的神仙。觉得自己很了不起的人，怎么可能无私奉献呢？
　　而贪欲心，却与慈悲心有一点相似的地方，虽然不能等同，至少也不会严重地冲突。

无明、愚昧虽然也和菩提心有一些冲突，但不是很严重的冲突，所以这些烦恼可以放在后面慢慢对治。大乘佛子首先要对治的烦恼，就是嗔恨心与傲慢心。

凡夫俗子一般不会发现自己的缺点和短处，却总会乐此不彼地说别人的缺点。学习大乘佛法以后，我们要逐步改正这些毛病，调整心理上的问题。让不好的东西逐渐减少，好的东西慢慢发展。用佛教的语言来讲，这叫做修行。用现代的语言来讲，这叫做心理训练。如果不控制这些烦恼，就不能发菩提心。

现在的教育，无疑受到了西方思想深入骨髓般的影响，以致每个人都非常自私，非常傲慢，都是利己主义者。在这种情况下，怎么会有菩提心的一席之地呢？西方科学技术在提高我们的物质生活水平的同时，西方的有些思想也带有很大成分的毒素。如果这样持续下去，菩提心永远都只能是嘴巴上的口头禅，而不可能落实到内心与行为当中。
　　其实，与森罗无际之大千世界相比，我们人类是非常渺小的。
　　1971年7月31日，阿波罗15号的太空人施高特(David R．Scott)和欧文(James B．Irwin)第四度登月，并驾驶月球车在月亮上探测67小时。欧文上校在完成此次飞行后，突然向太空总署递交了辞呈，之后进入神学院开始学习。后来他说：“当我们飞向月球时，身后的地球最初还可以清晰地看到海洋、白云和山脉，美丽极了，就像圣诞树上的装饰。但几个小时后，地球却小为篮球，不久又缩小成为棒球、乒乓球……这时我才突然发觉自己是这样快地离开地球，内心的感触真是无法形容。借着电脑帮助，我们平稳地降落了，那种感觉非常新奇，我们居然到达月球表面了，心中充满了前所未有的开拓者的兴奋……抬头回顾地球，只见那美丽温暖的地球，显得极其脆弱，好像用手指一捏，就会捏碎似的……人多么渺小。”他由此深深体会到，人类是那么的渺小，还有什么值得狂妄自大的呢？所以他在极度失落之余，选择了宗教。

事实就是如此，不用与整个宇宙相比，仅就整个太阳系来说，地球都是那么的微乎其微，何况小小的一个人，我们怎么能有傲慢心？怎么有资格叫嚣要征服大自然呢？大自然我们能征服得了吗？即使是在自然灾害面前，人的生命都是那么脆弱！不要妄自尊大了！放低自己的位子吧！

但在放弃傲慢的同时，却不能放弃勇气。虽然普通人很难做出什么惊世骇俗的大事情，但只要发心伟大——为了天下所有众生的幸福而立誓成佛。则哪怕做一件很小的事情，都是无比光荣、无比伟大的。在整个世界上，没有比菩提心更伟大的思想，只要心怀菩提心，我们就会自动提升到伟大的层面。

第二，结交恶友

所有真心学佛的同道，都应该是善友。学佛圈子里的人经常相互鼓励、相互督促，断恶行善、利益众生，就是随增佛性的顺缘。

恶友不仅仅是指那些教唆自己犯罪，或行持不法勾当的人，也包括一些看似善意的朋友。比如说，有些人对自己非常好，时常关心自己的生活，经常约自己去吃喝玩乐，还不让自己掏一分钱。虽然他是好心好意，但这种做法却会阻碍我们的学佛。因为各种散乱一方面浪费了我们的时间，让我们减少了闻思修，而且在游乐的过程中，也会助长我们的贪嗔痴。尽管对方不一定是故意在影响我们学佛，但因为他不知道什么才是真正的对我们好，所以反而让我们得不偿失，如果这种关心继续下去，就会毁掉我们的前途，让我们失去解脱的希望，并最终堕落轮回三途。从佛法的角度来说，这就是我们的恶友。

俗话说：近朱者赤，近墨者黑。环境对凡夫的影响，是很难估量的。如果长期与这种恶友在一起，不但生起菩提心没有希望，原来学到的好习惯也会慢慢化为乌有。本来一个人的佛性可以在今生成熟，但因为遇到了恶友，所以佛种也无法成熟、发芽，今生也没有解脱的机会了，这不是很可惜吗？

不管恶友是谁，都要保持一定的距离。即使是不能不打交道的父母亲友，在信仰和修行上，也要有自己的立场。如果能感染对方学佛，那是最好；实在不行，也要设法回避。佛教讲因缘，因缘是可以自己创造的，而不是由造物主或万能神像设计电脑程序一样，把所有的因缘与命运都事先固定好了，谁也无法更改的。

反过来，有些人虽然没有给自己什么世间的好处，有时说的话也不一定好听，甚至会说一些骂人的粗语，但因为对方的批评，却让我们看到自己的不足，并督促我们改正缺点，提升菩提心、出离心等修行功德，走上解脱道。这就是我们的善友、善知识，我们要尽量与这样的善友靠拢、结交。

依止上师也是这样。从解脱方面讲，如果对方的功德高于自己，就值得依止，因为依此可令自己长进；如果对方与自己不分高下，则不管对方再有钱、再有地位，都不必依止；当然，如果对方的功德反而不如自己，那就更不用说了。

古人云：交友须胜己。平时在世间接触人，也要注意筛选，尽量选择能让自己长进的朋友。

据说，有几位根本不学佛的外国科学家，曾与藏传佛教的上师一起，做过一项生命科学方面的测量研究。在一起工作中，上师经常与他们探讨慈悲心、菩提心等话题。工作结束后，科学家回到了自己的家乡。过了很长时间，其中的一位科学家写了一封信给上师，信中说道：与你们在一起的时候，根本无法理解菩提心、大悲心的含义，但回来以后，关于慈悲心的话语却一直回响在我的耳边，不知不觉之间，我的心里也生起了慈悲心。

的确如此，榜样的力量是无穷的。有菩提心的人，其说话的感染力是强大的，其言传身教的魅力，也是无法想象的。

因此，我们应尽量靠近善友，远离恶友，更不能长期与恶友打交道。

第三贫穷，穷苦潦倒

对有些人来说，穷苦潦倒不可能构成障碍，比如米拉日巴，世上不会有比他还穷的人了，但贫穷不但不是他的阻碍，反而是他修行的顺缘；同样，有些人虽然很穷，也觉得无所谓，认为只要能从轮回中得到解脱，温饱问题不能解决也没关系，照样可以修行，对他们来说，穷苦也不是障碍；但对大多数人来说，假如温饱问题都没有解决，整日只能为生活操持，挣钱就成了头等大事，根本谈不上修行，也没时间发菩提心了。

佛教徒不必过艰难的生活，外表上很时尚、很前卫也未尝不可；如果没有菩提心，外表再寒酸、再朴素，都不能解决问题。乞丐就穿得破破烂烂，有些外道甚至连衣服都不穿，但他们却没有成佛，也没有菩提心。同时，佛教徒也不要追求奢侈的生活。对绝大多数人来说，生活水平越高，付出的时间、精力就会越多，压力也会越大，因为钱财不可能从天而降，这样一来，修行的时间也就越来越少了。所以，对修行人来说，太奢侈也是一种障碍。

但有些极少数的人因为前世的福报，今生不必付出太多，就自然而然拥有优裕丰富的物质生活。这种人就不必去过艰苦的日子。

同时，对大多数人来说，为了下一世过上中等的生活，今生适当地做一些布施，也是有必要的。

第四属他，无自由者

过去的奴隶、佣人，现代社会中为了金钱或其它的少许利益，自己的很多行为都不得不受到他人控制，这都是没有修行自由的人。

在这个物欲横流的年代，虽然很多人自以为了不起，实际上个个都在为了生活而匆匆忙忙，奔波劳碌一辈子，生活的乐趣都被忙碌带走了。所以，在物质生活上，要知足少欲，多给自己一

点自由，不要因竞争攀比而让欲望随心所欲地无限膨胀，从而失去自由。自由的人无论在哪里，都感觉轻松舒服；如果没有自由，即使住别墅、开洋车，也体会不到幸福。

从物质生活的角度来说，我们这个时代应该是人类有史以来物质生活最丰富的一个时代。我们拥有飞机、无线电、电脑等先进设备与产品，但与古人相比，我们却失去了天下最珍贵的自由。我们一定要思考这个问题，并适当地作出取舍，尽量多给自己一些自由。

上述四点是菩提心的障碍，佛种成熟的障碍。如果有这四个障碍，佛性就不会成熟。

五、大乘佛性的功德

《大乘庄严经论》中说：

功德亦四种　　虽堕于恶道
迟入复速出　　苦薄及悲深

第一迟入，有了出离心，还没有发菩提心或大悲心的人，如果今生造了五无间罪，死后立即会堕入无间地狱；与之相反的是，即使没有生起无伪菩提心，只是佛性成熟了的人，造了五无间罪之类的严重罪业，下一世也不会堕入地狱。其堕入地狱的果报，可能会在成千上万年以后才成熟，这就给了当事人一个很大的忏悔、清净罪业的空间。如果能在此期间忏悔，就能躲过此劫。

第二速出，佛性成熟了的人，即便是在几万年以后堕入地狱，也能立即从地狱中解脱，其速度之快，就像篮球扣到地上立即反弹一样迅捷无比。如果是其他众生造了五无间罪，不但死后立即会堕地狱，而且在堕入地狱以后，也是百千万劫不得翻身。

第三苦薄，佛性成熟了的人因为堕地狱的时间很短，在这么短短的时间当中，几乎感觉不到太多的痛苦，所以堕地狱与不堕地狱没有太大的差别。

第四悲深，没有佛种的众生堕入地狱，只会顾着自己本身所要忍受的巨大痛苦，根本想不到其他众生的痛苦。佛性成熟了的人即便是堕入地狱受苦，也会想到度脱其他众生。

很多人看过佛陀的故事。释迦牟尼佛前世还没有发菩提心的时候，曾与另一位众生一起堕入地狱。地狱的地上，全是烧红的铁，脚一踩在地上，立即被烧焦，并冒出焦臭的浓烟，痛苦万分)、无以言表。地狱的狱卒手持烧红的棍棒，强迫佛陀的前世与另一位同伴共同拉一辆烧红的铁车。但两人使尽了全身力气，怎么拉也拉不动。佛陀的前世心想：既然拉不动，干脆我申请一个人拉车，让同伴离开这些折磨。于是便向狱卒请求道：车我一个人拉，您把他放了吧！狱卒气愤地回答说：每个众生都是自作自受，谁也不能代替谁。说罢，便用铁锤猛击佛陀前世的头部，佛陀的前世当下死亡，并立即转生三十三天。

一般情况下，地狱众生的寿命很长，再痛苦都不会死。但因为佛的一个善念，消除了无量业障，积累了极大善根，所以能当即死去，离开地狱的痛苦。这就是佛性成熟的典型标志。

这个时候的释迦牟尼佛不仅不是佛，连菩萨都不是，只是佛性开始成熟了而已。这是释迦牟尼佛第一次发慈悲心，之后，佛在此基础上一步步修行，最后终于成就了佛果。

以上所述，是弥勒菩萨的《大乘庄严经论》里的几个偈颂的内容，与修菩提心有着密切的关系。这也是大乘中观和唯识共同的观点。

这些都是修菩提心的前期预备工作，学到这些知识的目的，是用来观察自己：我是否具备这些条件？如果不具备，该怎么去创造这些条件？我有没有上述障碍？如果有，该如何远离？我们要学会思考上述问题，并反躬自问，然后落实在思想行为中。

如果能具备上述条件，很快就能成为菩萨。一旦成为菩萨，从此以后就根本不用考虑自己的痛苦，而只需要考虑怎么去利益更多的人，度化更多的众生，可以真正无私、全心全意地奉献。

麦彭仁波切的藏文传记中讲到，在他老人家示现圆寂的时候，曾对周围人提到：我暂时不会转世，而将以鸟类等动物的形象去度化众生。

当菩提心生起来以后，就会不考虑自己的得失，只是一心一意地帮助众生。可见，菩提心的确是人类有始以来最伟大的思想，任何宗教、哲学以及人类有史以来的思想里面，都没有这样的理念。

用现代的语言来讲，大乘佛法就是一种服务行业，菩萨就是众生永久的服务员。他的服务方式，是将佛的智慧和慈悲奉献给人类。如果能成为菩萨，是非常荣幸的，从此以后的人生，就是真正有意义的人生。即使没钱、没名、没地位，都无所谓。什么都可以没有，菩提心是万万不能没有的！

慈诚罗珠堪布：慧灯之光八 为什么现代人越来越没有幸福感

一、现代人的悲剧

希望拥有幸福，是包括动物在内的所有生命最终极的目标。

在过去，按照绝大多数人的逻辑与先天自生的思维方式，会认为：只要我有钱，就一定会很幸福，没有理由不幸福。随着启蒙运动的大力倡导，西方人开始接受了一种理念，那就是：幸福

不在于精神，而在于物质，如果到内在的精神上去寻找幸福，就等同于是在没有幸福的地方去寻找幸福，无异于缘木求鱼。受到这种文化的影响，人们更是把发展的焦点转移到外在物质的极大丰富等方面。

但是，随着300年前近代文明的诞生，200多年前英国工业革命的爆发。到今天为止，现代文明一方面给我们创造了非常丰富的物质生活，但是，同时也让我们面临着很多新的危机——哪怕物质越来越丰富，知识越来越多，文化水平越来越高，但我们却越来越不会做人，伦理道德的底线也越来越低，甚至沦丧到没有底线的地步。尽管很多人不仅解决了温饱问题，而且拥有庞大的财富，但很多人还是不幸福、不快乐、不开心。

现代文明基本不重视内在的充实，只知道一味往外去寻找幸福，因为方向错了，所以最后只能是空手而归、一败涂地。物质方面虽然获得了空前的成功，发达程度超越了以往的任何一个时代，但心灵危机也是过去任何一个时代都无法比拟的。

60年代的时候，欧洲与美国的科学家，开始研究人类的幸福指数这一课题。自从有了这个比较可靠的科学数据以后，人类的幸福指数却一直都在下滑。

美国从上个世纪的60年代到2000年之间的40多年中，他们的收入翻了三番，但离婚率却翻了两番，青少年自杀率增长了三倍，犯罪率增长了四倍，监狱里的服刑人员增长了五倍，抑郁症患者增长了十倍……而且，初次罹患抑郁症的患者平均年龄，也从29岁下降到14岁；不仅成人会患抑郁症，连儿童都开始罹患抑郁症。抑郁症不但赶走了人们的幸福生活，而且还让人生病甚至死亡。据世界银行和世界卫生组织预测：“在不久的将来，抑郁症将成为全球公众健康的最大问题”。

人与人之间的信任度也一直在下降。60年代的时候，西方曾做过一个调查，题目是：“你能够信任大部分的人吗？”有58%的美国人和英国人投了肯定票。但到了1998年，在回答同样问题的时候，能给予肯定答案的人只有30%。现在大部分的美国人认为：“现在我们没有办法知道谁是真正靠得住的”。人与人之间的关系越来越冷漠。竞争、攀比、互不信任、互不沟通、勾心斗角、尔虞我诈，一切都为自己着想，导致了无穷的压力，从而导致了抑郁症的高发率。

2003年的《光明日报》报道：中国每年的自杀人数为20万，也即是说，每年都有差不多两个汶川大地震的死亡数字源于自杀，其中80%的自杀者患有抑郁症。据专家介绍，随着社会竞争的加剧，轻度的精神疾病，如抑郁症、孤独症、焦虑症等心理障碍病人将像感冒一样普遍。
　　针对于此，专家推荐了一个快乐的处方：每天要保持开心的心态。

当然，每个人都知道，如果每一天都能开开心心，当然不会去自杀，不会去跳楼，但怎么样能够每天都开心呢？面对激烈的竞争，巨大的生活压力，怎么能保持愉悦的心态呢？

所以，我们有必要探讨、研究一下：为什么拥有了财富还是不幸福？有什么办法能解决这个心灵危机？该用什么方法让我们更自由、更健康、更幸福呢？
　　二、幸福痛苦与外在的关系

什么是痛苦和幸福？痛苦和幸福的本质是什么？这是一个人生科学与哲学上的重大课题。虽然有些哲学问题与我们的生活没有太大关系，但这个问题却与我们的生活息息相关。

有人说：有稳定的收入是幸福；有些人说：有一个和睦的家庭是幸福；有人认为：周游全世界是幸福……但从佛教的角度来讲，这些都不是幸福的本质。虽然有稳定的收入，就有安全感，在安全感的基础上，有可能产生一种短暂的幸福感，但收入本身却不是幸福，而只是产生安全感的一种客观因素而已。同样，和睦的家庭、旅游等等虽然可以暂时缓解工作压力，使人忘却感情的挫折，让我们得到比较舒适的感觉，但其本质却不是幸福。

那么，幸福到底是什么呢？幸福根本就不属于物质的范畴，而是一种内在的感受。这种内在的感受，有些时候和物质有关，有些时候和物质根本没有关系。痛苦也是一样，比如说，有些穷人就活得非常开心、非常幸福，很自由，很轻松。

现代医学通过脑部扫描发现，很多压力过高的人，比如企业老板、高级官员等等，他们脑部的很多部位，出现了断层。可见，在高度的压力下，人是没有办法幸福的，因为幸福是一种内在的感受，存在于我们自己的小空间当中，很多时候与外界没有关系。无论痛苦还是幸福，都无法与别人分享，也无法让别人替代。
　　所以，美国《新闻周刊》杂志曾提出一个问题：金钱和幸福，哪个最重要？

我想，对全世界70亿人口中的每个人来说，它都是一个巨大的问号。按照过去的理念，有钱就是幸福，没有钱就是痛苦。但无数活生生的生活经验与科学数据告诉我们：如果我们选择金钱最重要，终将很难用金钱获取幸福。所以，我们曾有的经验与观念都错了，虽然我们自以为是地认为自己掌握了很多的现代知识，却无法超越古人的智慧和经验。

本来每个人都是为了幸福而活着，怎样过一个比较有价值、有意思的生活，对当今时代来说是十分重要的课题。

倘若忽略了精神上的营养，而仅仅注重物质单方面的发展，就会导致上述一系列的问题。当然，如果温饱问题解决不了，肯定很难有幸福感，这是肯定而不用质疑的。但二战以来，欧美和其它许多国家开展了154次问卷大调查。所有调查都得出了同样的结论："金钱能够带来满足，但效果是最小的"。

尤其是到了一定的时候，物质财富与幸福是没有任何关系的。这一切早在2500多年前，佛陀就说得非常清楚了，只是西方人现在才发现而已。

三、痛苦的来源

就像治病需要观察病的来源，从而对症下药，治愈疾病一样，要消除痛苦，首先也要了解痛苦的来源。

除了物质以外，佛经里面提出了三种痛苦的来源：第一个是过度的欲望，此处所指的欲望有可能是对物质的欲望，也有可能是对名声、权力、地位等等的欲望。虽然普通人不可能没有欲望，但假如欲望超标，就会给我们带来更多的压力，更多的不开心与更多的痛苦。

第二个痛苦的来源，是自私心。尽管普通人不可能没有丝毫的自私心，但假若对自私心无有管理、不加控制，它就会没有节制地无限膨胀，最后将导致更多的压力和痛苦。

第三个痛苦的来源，是执着。普通人都会有执着，但执着若是超过了界限，就不但不能带来幸福，而且会让我们更加痛苦。

只要有了这三个因缘，则即使拥有再高的地位、名声与财富都没有用，一定会饱受无限的痛苦和压力。

(一)过度的欲望，脱轨的列车

从现实生活的角度来讲，欲望是发展的动力；从学佛的角度来说，在某种程度上，诸如我要学佛、我要成佛、我要修行、我要禅坐等等也是一种欲望，但这些欲望不会给我们带来痛苦，而是我们发展的动力。不过，有些欲望，却会给我们带来更多的痛苦

欲望是如何导致压力与痛苦的呢？首先，欲望可以无限膨胀，而物质给我们带来的满足和兴奋却是有限的。关于这一点，既有科学的证据、佛教的证据，更有我们的生活经验可以说明。

比如说，对一个从乡下刚刚搬到城市的家庭成员来说，能第一次拥有一套小区公寓楼，他们会觉得兴奋不已、幸福异常，因为与乡下简陋的平房相比，简直是太舒适、太高级了。然而，过了半年、一年以后，这种兴奋与舒服，就会渐渐消失、渐渐衰退。当他们看的越多——很多看似与自己不相上下的人，住进了环境幽静的别墅、品质优良的高端住宅区等等的时候，就会对自己的公寓楼心生厌倦，甚至心生不满。于是他们开始追求更好的住房，并为此承受了各种各样的压力，经历了无数的坎坷，等到终于赚到大钱买了别墅住进去，一开始也像当年从乡下搬到公寓楼时的心情一样舒畅，但当看到别人住着更好的别墅，开着高档的轿车时，满足感又被不平衡所代替。

由此延伸到一块手表、一个手机，任何以物欲为满足的幸福感，都是短暂而危险的。当一代代的高科技产品出来以后，必将刺激人们更新换代的消费欲。当新鲜劲过了以后，又开始追求新的产品。就像苹果手机，本来已经有了第一代，但第二代出来以后，就再也对第一代不感兴趣，一定要买到第二代，否则就不够时尚、不够新潮，然后是第三代、第四代……

哪怕临终之际躺在病床上的时候，仍然没有满足，最后就在充满抱怨、仇恨与不满的心态中离开人世。多么失败啊！

所以，用有限的物质，来填补无限的欲望空间，是永远不可能的。这只会让我们被欲望牵着鼻子走，如果不控制它、调整它，欲望会更加张狂，最终将会把我们撕得鲜血淋漓、痛不欲生。

有一个估计资料中说：每看一个小时的电视，受其中的软广告和硬广告影响，一周的消费一定会多出四个美元。虽然这种猜测没有科学根据，但逻辑上是说得过去的，因为广告的刺激，会增加我们的占有欲，激发我们的虚荣心。

为什么有些物质条件很差的穷人会有幸福感呢？因为他们大多生活在偏僻、封闭的地方，周围没有什么有钱人，了解的信息很少，平时看不到太多的电视广告，可避免从中知道有钱人的生活状况，所以会阿Q似地以为，所有人的生活都和自己差不多。这样就不会有更多的需求，无论物质条件再糟糕，也非常安于现状，非常容易产生幸福感，如果没有什么外在的冲击，这种幸福感可以持续到死。但是，如果这些人走出了自己原有的生活圈，或看到了更多的广告，知道了有钱人的生活是什么样，他们一定会羡慕、嫉妒，愤愤不平，从而失去原有的幸福。

心理学家现在才知道，佛教一直在这样教育我们，现实生活的经验也告诉我们：所谓的幸福感，建立在满足感之上；当满足感消失以后，幸福感也将随之而衰退。这是谁都无法颠覆的自然规律。

我们必须要知道，自己努力发展的方向究竟是什么，是往健康、幸福发展，还是往不满、痛苦

发展。如上所述，我们的痛苦与幸福，与外在事物没有关系，而是取决于我们的心态，正面的心态获得正面的结果——幸福；负面的心态获得负面的后果——痛苦。

打个比方，每个人都想长寿，不愿意衰老，但长寿就是衰老的主要因素，衰老也是每个人都无法回避的厄运，我们只能乖乖地去接受、去面对。面对衰老的威胁，有些人能以平和的心态去面对，而有些人却无法自制，越来越焦虑、空虚、恐惧，这都是自己的心态、意识创造出来的，与衰老本身并没有关系。

很多人认为佛教消极、悲观，这都是不了解佛教教义的偏颇之词，其实佛教既不过分悲观，也不过分乐观。佛告诉我们，要用正确的眼光去看世界、看人生，没有必要刻意地悲观，也没有必要过分地美化。如果把人生过于理想化，则不会有任何的危机意识，一旦发生不测，就难以接受、痛苦万分。

有个美国海军上将在越战中沦为战俘时总结出的着名心得就是：“乐观者最早死！”。他与一帮战友一起被关在监狱里。其中越乐观的人，就越容易先别人而死去，因为他们总是会有一些不切实际的幻想。比如，他们会告诉自己和他人：圣诞节的时候我们会获得自由！结果圣诞节来了又走了，他们仍然没有获得自由。然后他们又会说：复活节的时候我们会获得释放！复活节来了又走了，他们仍然被关押着，这样一次又一次地期望，之后一次又一次地失望，最后心碎而死。

所以，保持必要的危机意识，就会多一些面对压力与痛苦的能力。危机感不仅仅是一个观念，它还有一套训练方法。

用佛教的语言讲，这叫做修行。用现代的语言讲，这就是心理训练——训练、提升我们的心灵。如果不用这些方法去控制欲望，我们永远都得不到幸福感，因为在我们身边，永远都会有超过我们的强人、富人、高官、名人，我们习惯于比较、攀比的心态，怎会不让我们心生失落呢？

我个人认为，佛学是一个涵盖了心理学、哲学、科学的综合学科，任何世间学问与其他宗教，都无法超越它的深度、广度与价值。大家可以看佛教书籍，里面讲得非常透彻，对摆脱痛苦也会有很大的帮助。

(二)离谱的自私，脱缰的野马

不幸福的第二个因素，是自私心。

每个凡夫生下来，就会有先天的自私心，加上后天受到有些文化的熏陶，自私心会变得更加强烈——自己认为美好的东西，绝不愿意与别人分享。

本来分享是最大的幸福之源，如果懂得分享，则哪怕非常微不足道的东西，也会感受到分享过程中的愉悦与幸福。人与人之间的关系，也会因此而越来越亲密。如果整个社会的人都学会分享，人类历史上的所有悲剧就不可能发生。可惜我们却认为，所有好的东西，都只能我一个人拥有，而不能属于别人。

比如说，一个小公司有十个员工，其中一个人的月薪增加了三百块，而其他人的月薪都没变化，这个人就会觉得很满足、很幸福。但如果是10个人的工资都同样增长了六百块，其中的幸福感就根本没有独自一人增长300块钱的幸福感强烈。按理来说，收入增长了两倍，应该获得两倍的幸福，但为什么幸福感反而有所下降呢？因为别人也有，所以不开心。如果其他同事的工资都增长了2000块，而自己的工资却只增长了1500块钱，虽然数量是300块的5倍，却不但不会得到5倍的开心，反而非常失落：凭什么自己比其他人少500块钱，太不公平了！

再比如，自己所在的某个圈子里有10个人，其中只有自己一个人拥有一辆非常高档的轿车，自己就会很有成就感、幸福感。如果后来圈内的每个人都买了同档次的轿车，自己还会有幸福感吗？没有了。此处的开心和不开心，与物质根本没有关系。其他朋友有轿车，并不会降低自己的轿车档次，自己在物质上没有什么损失，但精神上却会不开心。如果圈里的10个人当中，自己是第8个买轿车的人，那自己就不会有什么幸福感了，只是感觉很平淡，有了一个代步工具而已。如果自己是最后一个买轿车的人，则即使轿车拿到手，也不一定感到开心，只会有一种填补失落的发泄和解气。

这都说明我们都是自私的。只希望自己独占好东西，而不愿别人拥有，但这是绝不可能的事情。

释迦牟尼佛在2500多年前，就把这些理念告诉了我们，但世人却不但不相信，还给佛教贴上了消极、悲观等标签。在21世纪的今天，很多人不但解决了温饱，而且拥有了巨大的财富，但现状我们都看到了。

我们要学会放下这些离谱的自私，否则我们的精神就会出问题。如果一生都为虚荣所驱使，我们就绝不会有幸福。虽然普通人不可能立刻放下所有的自私，但如果有人对如何放下自私感兴趣，则大乘佛法给我们推荐了非常多的方法，)通过大乘佛法的理念与训练方法去锻炼自己，我们就会逐步变成会关心别人、会分享幸福的人，也即我们平时所说的菩萨。

我们不能认为，菩萨就是泥塑的，高高在上、一动不动、不会说话、不会思维的佛像，这只是菩萨的形象，而不是真正的菩萨。真正的菩萨，也是看起来普普通通的人。只要努力，所有人都有机会成为菩萨。当成为菩萨后，不会在小问题上与人计较，而是无条件地奉献，哪怕为了众生鸡毛蒜皮的事情，他都无怨无悔地甘愿奉献。他们的一举一动，都是光荣、伟大的，因为没有自私与欲望，所以他们没有痛苦与焦虑，非常幸福自由。他们的无私奉献，不是说给别人听，或做给别人看，而是发自内心地、无条件地为众生服务，并且愿意牺牲自己的一切。所谓的服务项目，不但包括扶贫、当义工，最关键的，是让所有人明白世界的真相，人生的真相，让所有人彻底摆脱轮回痛苦——物质贫乏的痛苦，与精神空虚的痛苦等等。

菩萨与非菩萨的界限，就是放下自私心，从骨子里关心天下所有的生命。此处的生命，不单是人类，也包含了蚊子、蚯蚓等在普通人眼里根本不当一回事的小生命。因为，虽然从某些人的角度来说，动物的生命也许没有任何价值，但是对动物自己来说，却有着珍贵的生命价值。比如说，人类不希望有蚊子，认为蚊子是害虫，该被打死。但假如换一个角色，从蚊子的角度来说，他的生命却是异常宝贵的。我们没有资格为了自己的利益去伤害任何一个生命。

如果有害无利或弱小微贱的东西，都可以消灭。那假如真的有外星人，他们的智慧、知识都超过了人类。那么，当有一天比我们更有实力的外星人来侵略地球的时候，我们能不能也用上述逻辑来说服自己接受外星人的侵略与凌辱呢？我们还会不会说这是合理的呢？我想答案一定是否定的。既然如此，那我们又凭什么去杀害其他小生命，或伤害另一个弱势群体呢？

我们不能一切都从自己的立场去判断，永远只考虑自己的利益，永远都以自我为中心，把自己的观点强加给别人。这就是佛教中名副其实的平等观。人类历史上发生的所有悲剧，其衍生、发展的源头，就在于不平等。所以，我们可以这样说，佛教是所有文化中最和谐、最平等的文化。很多人因为不了解佛教，只是从外表上看到佛教的一些宗教色彩，而没有进行深入的研究，也许不会同意这种说法，但相信对佛教有所研究的人，都会有同感的。

所以，我们一定要下决心，努力让自己有一天能成为有能力帮助别人的菩萨。当然，这说起来很简单，做起来却并不容易。

也许有人会说，我既没有钱，也没有名声，怎么可能帮助众生呢？有钱有势并不代表有能力帮助别人，无钱无势也并不意味着没有帮助别人的条件。有一本书的书名，就叫《穷得只剩下钱》。我想，对不太了解金钱的人来说，这个题目也许有点别扭，既然有钱，怎么会是穷人呢？但了解金钱本质的人却知道，这话说得没错，有钱不是富裕的全部内容，没有钱也并不代表贫穷。即使没有钱，同样也可以给人以精神力量，让别人明白一些道理，之后从精神的痛苦中摆脱出来。

同时，我们也要反问自己，什么样的人才能完成拯救众生的工作呢？只有像释迦牟尼佛这种智慧已经发展到顶峰，把所有的自私、欲望等等都断除的人，才能完成这个工作。

打个比方，一个普通人要想成为大学教授，首先自己必须去念书，等具备了相当的知识与经验之后，才能胜任教书的工作。同样，要帮助众生，最好能先向释迦牟尼佛看齐。

当然，现代人在享受西方科学成果的同时，也接受了很多西方的垃圾文化。目前的现状，是我们越来越浮躁，连静下来坐一个小时都办不到，不想看书，更不可能禅修，这样恶性循环的结果，又如何能得到幸福呢？

我建议大家，在追求物质享受的同时，也要将现代文明与传统文化结合起来，并落实到生活与工作当中，这样一方面对身边的人有帮助，另一方面自己也能活得很开心。

(三)过度的执着，无形的杀手

痛苦的第三个来源，是执着。

什么叫执着呢？

举个例子，两个人感情非常好的时候，其中一个人的一举一动，都会对另外一个人产生非常大的影响，这就是在乎、执着的结果。很多家庭、夫妇之间的矛盾，都是执着产生的。如果有一天两个人真正分开了，互不关心、互不执着、形同陌路，则相互之间不会有这么大的影响，无论对方对自己好不好，都无所谓，更不会紧张计较、频生痛苦。这就是没有执着的表现。

执着有很多层次，从高层次来讲，佛教认为，把周边的一切，包括人和物质，都看得非常实在，就是执着。执着会产生欲望，随后导致痛苦。

不要说佛教，包括科学都告诉我们，世界并不是实有存在的。

以颜色为例，物理学家告诉我们：“颜色不存在于物体的本质当中，而是在观看者的眼中，是由物体发射或反射出某种频率的光所引发的感觉。”物质的颜色，只是频率、波长不一的光波投射到我们的眼中而产生的幻觉，并不是真实、客观的东西。关于这一点，释迦牟尼佛在2500年前就告诉我们了。但我们仍然会把衣服的颜色当作真实存在的东西，经常到商场去为自己搭配各种各样的颜色，并挑剔、嫌弃过时、老土的颜色。很多有钱人每天穿什么颜色的衣服，佩戴什么颜色的饰品，房间布置成什么颜色，都是由私人设计师或电脑选配的，可谓精心、讲究到了极致。为了变换衣服、房间的颜色，花费了很多的金钱，付出了很多的代价。

想必各位都看过《黑客帝国》，这个电影所传达的理念就是：整个世界不是真实的，而仅仅是一个电脑程序。将电脑植入人的大脑，然后通过程序来感知世界。虽然这是科幻电影，但该片的导演，是对佛教很有研究的。他拍摄此片最重要的意图，是想告诉大家：世界就像一个电脑程序一样虚幻不实。电脑程序一旦有变化，世界就会发生相应的变化，如果电脑程序崩溃，世界就会瓦解。

佛告诉我们，就像晚上做梦的时候，在梦里看到的所有东西都显得非常真实，与现实生活完全没有两样，但醒过来以后，才知道原来都是假的一样，我们的现实生活也是一场梦，而且是一场多生累劫无法醒来的梦。除非有一天我们能学佛，懂得佛法的道理，之后像禅宗所讲的明心见性、恍然大悟或者顿悟，才能让我们从红尘大梦中醒来。虽然这并不是每个人都有的机会，但在懂得这些理念之后，我们就能把一切东西，像《金刚经》当中所讲的一样，当作"梦幻泡影"，那样就不会活得这么辛苦、这么累。

当然，如果真的有一天，我们恍然大悟了，也不会像很多人担心的那样，放弃家庭、放弃事业，消极遁世、不负责任。很多证悟了的菩萨，其外表可能是一个领导、一个商人或一个清洁工，但他们的内心却不会把世界看成实有的东西，而是随缘——随着因缘走。他们知道，现实生活中的所有事物，都逃不脱因果循环的罗网，都不是随着我们的喜好而发展的，不会为人的意志所转移，该发生的就会发生，不是我们想有就有，想没有就没有的。虽然我们的主观意识无法改变世界，但我们可以调整自己的心态，以正常、健康的心态去面对客观的处境，这样也能增强幸福感。

很多人因此认为，佛教也和其他宗教一样是唯心主义，其实佛教根本不是唯心主义，这都是不了解佛教的说法。

这些理念并不是教条，我们可以用现实中活生生的事例来证明：比如，用我们的肉眼去看，瓶子是静止的，瓶壁的分子之间也是紧致细密、没有任何空隙、不会漏水的。哪怕我们瞪着两只眼睛看一整天，也看不出瓶子在运动，但是，物理学告诉我们，瓶子是运动的，科学家称之为布朗运动，因为第一次发现这个秘密的科学家叫布朗。

实际上，释迦牟尼佛在2500年以前就告诉我们：一切有为法，都在因果当中循环、生灭。

物理学是用运动来表述瓶子的状态，但佛教所用的生灭一词显得更加确切。譬如说，就像地球围绕太阳运转一样，原子核周边的电子一直都在围绕原子核运转，其运转速度可以高达上千公里每秒，物理学中称之为运动。我们可以假设，电子的转动是从东边出发，之后运转到南边，然后再走到西边、北边的位置上，或者是往相反的方向转动。但佛学告诉我们，实际上，经过东边的电子，根本不是经过南边、西边与北边的电子，因为东边的那个电子在位于东边的当下已经消失，后面的所有电子，都是新诞生的。所以，用生灭来描述更为精确。

同样，用我们的肉眼看楼房，包括地板、墙壁，都感觉是静止的，但世界上根本就不存在一个静止的楼房。我们看到的这么多的静止物体从哪儿来的呢？都是地地道道的错觉，来自于高速运转的一种错觉。所以《金刚经》里说："一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电。"
既然一切都是幻觉，那我们还有必要这么执着吗？这样反复思考，就比较容易断除执着，这是佛陀给我们指出的缓和压力的方法。

很多人根本不知道，我们自己的内心，也有它演变的自然规律。多年以来，现代科学忽略了精神领域的研究。即使有一点精神方面的研究，也才刚刚开始。但是，对我们个人来说，幸福与不幸福，却与内在的精神有着密切的关系。要追求幸福，就需要正确的方法。

从佛教的角度来说，执着是痛苦的首要因素，物质等等都是次要的。所以，单靠外界的物质条件来让自己获得幸福，是不可能的，即便物质具备这样的能力，地球也没有这么多的资源。比如说，虽然美国人口还不到全球人口的5%，但他们却消耗着全球资源的34%。如果全球70亿人口都想过上美国人的生活，就需要三到五个地球才可以承担，这显然不可能。所以，要想获得幸福，只有调试自己的内心，并适当地往内心去寻找。

在得知痛苦的来龙去脉以后，首要工作，就是如何解决这些问题与矛盾。佛陀认为，解决痛苦，有两种方法：一个是通过一些观念来改变我们原有的认识，从而缓和我们的压力；另外一种方法，就是禅修。佛学一直都在着力于此方面的研究，并给出了一定的答案、方案，若能吸收并实践这些理念，再加上现代科学赋予人类的物质财富的完美结合，也即现代文明和传统文化的结合，就能让我们在拥有足够物质的同时，设法控制精神上的上述三个缺陷，把心态调整到最佳状态，拥有丰富的精神财富与健康心灵，这样就能使我们的生活越来越健康、越来越幸福，也能使整个社会往健康的方向发展。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光八 饶益有情戒

一、总义

很多学大乘佛法的人，会去学《入菩萨行论》。《入菩萨行论》是所有大乘关于菩提心的论典当中，最殊胜、最有价值而且最完整的一部论典。学完以后，基本上关于菩提心的修法、菩萨戒等相关知识都懂得了。在《普贤上师言教》等许多大乘论典当中，也介绍了菩提心的修法。但如果没有实修菩提心，则即使把《入行论》等论典从头到尾全部背下来，菩提心在我们日常生活当中所起的作用还是微乎其微。

菩提心有两种：愿菩提心和行菩提心。还没有真正的行动，只是有一种心愿：为了度化一切众生，我一定要成佛，叫愿菩提心；有了愿菩提心以后，就可以称为菩萨了。

因为每个人慈悲心的力度都不一样，所以愿菩提心也有三种不同的层次：

第一，最殊胜的发心，是牧童似的菩提心

牧童一般会让牛羊走在前面，自己则跟在牛羊后面。此种发心的人大悲心非常强烈，根本不关心自己成不成佛，一心一意想让轮回中的一切众生成佛。发誓当所有众生成佛以后，自己才成佛。虽然自己留在后面不成佛，也不一定有缘度化轮回众生，但在强烈的大悲心生起以后，会生起这种殊胜的心愿——众生没有成佛之前，自己不成佛。

当然，这种心愿其实并不会实现。就像释迦牟尼佛当年也发心：只要轮回当中有一个众生存在，我就不成佛，而要竭力去度化未成佛的众生。但释迦牟尼佛却提前成佛了，并利益了更多的众生。因为殊胜大悲心的力度很强，所以会让他快速成佛。这是自然规律，就算他不想成佛也没有办法，因为成佛的因缘已经成熟了。

第二，船夫似的菩提心

开船的船夫，最后会与乘客一起到达彼岸。同样，有些人会发愿：我既不愿意走到众生前面，也不留到众生后面，我要与所有众生一起成佛。

这个愿望也不可能实现，因为轮回当中的众生无边无际，无论怎样去度，永远都有未度的众生存在。佛菩萨每一瞬间都在度化无量众生，仍然无法度完所有众生。尽管如此，我们仍然要迎难而上，发誓度尽无边无际的众生，即使能力有限，也尽力而为，能度多少度多少，总有众生被我们度化，这也证明了菩萨心愿的不可思议、广大无比。

第三，国王似的菩提心

就像国王是自己先拥有王权之后，再利用手中的权势去帮助、护持民众一样，这种菩萨是发愿自己先成佛，然后再去度化所有众生，这个愿望是可以实现的。

这三种不同的菩提心，都不是发心度一部分众生，也不是发心能度多少就度多少，而是度尽所有众生。这样的决心和勇气，来自于大悲心。

无论是在家人、出家人、富人、穷人、有地位的人、没有地位的人，只要具备其中任何一种菩提心，从此就可以称为菩萨。我们不能认为，菩萨是神仙，或是念经念得多与受戒纤尘不染的人，只要有了上述菩提心，就是菩萨。

我们一定要争取即生证悟，实在不能即生证悟，至少也要修成出离心和菩提心，这样就有了非常好的基础。如果当了一辈子的佛教徒，却连出离心与菩提心都没有，那这一生就算是白活了。

菩萨戒与居士戒和出家戒等小乘佛教的别解脱戒不一样。小乘戒受持的时间，是尽形寿——从守戒之日到今生死亡之间，而不是生生世世。一旦死亡，戒体就自动消失；菩萨戒则是从受戒之日乃至成佛之间，即使死亡，菩萨戒也不会消失。依靠菩萨戒的引发力，下辈子就有可能会投生到有大乘佛法的地方，并找到具德的大乘善知识。即使没有找到善知识或大乘佛法，菩萨戒也会发挥作用，让具戒者自然而然就具备大悲心与菩提心。

关于这一点，过去也有很多公案。有些学小乘佛教的修行人，虽然他所处的环境，是小乘佛教的环境；传法的上师，是宣讲小乘佛教的上师；接触的道友，也是修持小乘佛教的。但这种人却具有与生俱来的慈悲心与菩提心。如果我们即生好好修持菩提心，以后的生生世世也一定会越来越好。

过去的上师们说过：我们虽然在这一生当中没有修出真实无伪的标准菩提心，只有造作的相似菩提心。即便如此，我们下一世也能度化像整个世界的人这么多的众生，这就是菩提心的力量。

菩提心对我们来说太重要了，所以藏地有些大乘上师，会在一生当中宣讲几百次《入行论》。可以说，在某种程度上，菩提心是万能的。从消除罪障的角度来说，在菩提心生起的一瞬间，我们从无始以来所造的五无间罪等罄竹难书的罪业，都有可能连根拔除。就算没有彻底消灭罪业，也不会让我们堕地狱太久，蒙受不可堪忍的痛苦；从积累资粮的角度来说，只要菩提心一生起，就能积攒无量的资粮。正如《入中论》所说：“声闻中佛能王生，诸佛复从菩萨生，大悲心与无二慧，菩提心是佛子因。”如果没有菩提心，世上不会有任何一尊佛。只有发了菩提心，才能最终成佛。即使是八地菩萨，如果没有菩提心，就会永远安住于禅定状态而出不来，这样也不能成佛。因为八地菩萨断除了所有的我执，他的禅定境界非常寂静，没有任何障碍，他一进入禅定状态，如果没有菩提心，八地菩萨的修行就会从此间断，再不能往上发展。即便是成佛以后，假使佛没有菩提心，则佛陀度化众生的事业也会间断，就像阿罗汉一样，证悟了空性，断除了贪嗔痴我慢，却不会度众生，所以菩提心与菩萨戒非常重要。

戒律要保持清净，也只能依靠菩提心。阿底峡尊者的一位弟子曾问阿底峡尊者：该怎样清净戒律？阿底峡回答说：有菩提心就能清净戒律。我们都是修学大乘佛法的人，修学大乘佛法，一定要修学菩提心；真正修起了菩提心以后，就应该受菩萨戒，而且不能犯菩萨戒。

菩萨戒有三种：摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒。

摄律仪戒中，包含了居士五戒，出家人的沙弥(尼)戒、比丘(尼)戒，以及按照龙树菩萨仪轨所讲的十八条或二十条根本戒，或无着菩萨所讲的四条根本戒(详见《慧灯之光》之《菩萨戒》)。大乘佛教、小乘佛教与世间法，以发心来判断。有菩提心的人去受别解脱戒，则别解脱戒也会成为菩萨戒。如果没有菩提心，只有出离心，则其受的别解脱戒就是小乘的戒；如果连出离心都没有，只是为了享受人天福报而去受戒，则只能称为人天佛法。

二、正义

此处要介绍的，是饶益有情戒，也即利益众生的戒。

饶益有情戒有十一条，发了菩提心的人如果有能力去做这十一条，却故意不去做，就会犯戒，只是罪过没有违反十八条或二十条根本戒那么严重，但也会犯一个细微的戒。

(一)帮助众生

有两种需要帮助的对象：

第一，需要帮助工作的。凡是比较有意义的事情，菩萨就应该去帮助。有意义与没有意义的界限是：间接或直接对众生有害，或者是对众生没有利益的事情，都叫做无利、没有意义；间接或直接对众生有利的事情，都叫做有意义。

第二，需要帮助救苦的。帮助病人、残疾人、精神病患者等等，比如看到众生生病了，就去买药给对方吃，或带对方去看病，去医院当义工照顾病人；看到动物生病了，如果有能力，就把动物送到兽医院治病等等。在这些方面，有些基督教徒做得非常好。

虽然一个普通人做不出什么惊天动地的事情，但若能以伟大的菩提心作为基础，点点滴滴做一些事情，也能成为大乘利众之沧海一粟。

但是，帮助众生不能以闻思修作为代价。如果放弃闻思修，去帮助众生做一些不是很重要的事情。虽然表面上看来是在帮助众生，是在做一件好事，但是实际上却放弃了更重要的利生之事，从长远来看，这是得不偿失，对众生没有太大帮助。其实，真正发了菩提心的人的闻思修，就是利益众生。

但是，除了闻思修行的时间以外，如果还有时间去帮助他众，却因为懒惰而不去帮助他人，就会犯戒。

人类从有史以来到现在，任何一种文化与思想体系当中，都没有产生和出现过菩提心这样博大精深的伟大思想。在大乘佛法里，行为的伟大与否，好坏之别，是以利益众生为分水岭，对众生越有利，就越伟大。

(二)教化众生

教化众生，也即教给众生各种方法。具体有两种：1，是教授出世间的方法。比如闻思的方法、修出离心和菩提心的方法、修禅定和证悟空性的方法等等；2，是世间的生活和工作方面的方法。比如说，假如有人在做一些对众生没有什么伤害的生意时，经常出问题，搞得焦头烂额、狼狈不堪，如果我们很清楚他的问题出在哪里，也有能力帮助，就要给他出主意，并设法帮助他。如果把别人的困难不当一回事，不愿施以援手，就会犯戒。因为这种行为已经与我们当初发的菩提心有一点冲突了。

(三)报恩

世间人也会说：滴水之恩、涌泉相报。凡是对自己有恩的众生，都应该报恩。报恩有两种：一种是对不求回报的对境报恩；一种是对希望得到回报的对象报恩。在菩提心基础上的报恩，与世俗伦理道德中讲的报恩有所不同：世间的报恩，多数是带有礼尚往来，我敬你一尺、你回我一丈的想法，或认为某人对自己好是理所当然的，所以不需要自己报恩等想法；菩提心所摄持的报恩，是不求回报的，而且无论对方是否要求回报，都一视同仁、知恩报恩。

本来众生都曾经是自己的母亲，对自己恩重如山，所以我们理应对一切众生发菩提心。哪怕众生的微小恩德，也要尽力报答。若能养成这样的习惯，对我们菩提心的成长会很有帮助。

(四)救灾

灾难包括自然灾害和人为的灾难。在发生地震、水灾、干旱等各种灾害时，大乘佛教徒应该带头去救灾。作为佛教徒，在大灾大难来临的时候，做一些力所能及的事情，是情理所在。能去灾区直接救援就决不推辞，即使不能去现场，也可以通过捐款等各种方式来帮助受灾众生。大乘佛法一直都在强调利益众生，如果仅说不做，那就是虚伪。5.12汶川大地震的时候，就有很多开出租车的佛教徒带头动员其他出租司机去为灾民免费提供服务等等，这就是大乘精神的具体体现。

但俗话说：磨刀不误砍柴工。佛教徒也应该重视自己的修行，具有一定能力的时候，再去度化众生、帮助众生，则利益众生的力度更大、效果更好，也是很有效的途径。

打一个比方，假如东门着火了，井水在西门，自己又在城中心。若要救火，就必须先赶往西门去打水。如果慌不择路，两手空空地去往东门，虽然似乎是在赶往火灾现场救急，但实际上根

本起不到作用。而看似南辕北辙的前往西门，才真正是明智之举。帮助众生，也必须具备一定的能力、条件与工具。

(五)消除精神痛苦

精神痛苦指失去亲人、失去财产、失恋、失业等引起的焦虑、抑郁症等各种精神病，现代人非常需要这方面的帮助。在这个问题上，佛教将来能起到很大的作用。大乘佛教徒在遇到精神病患者的时候，应该去帮助他们。

一些佛教徒告诉我：汶川地震的时候，他们在与心理医生联手，前往灾区做心理咨询期间，佛教徒白天工作，晚上回到驻地，便忙里偷闲地念经、修菩提心，一直都做得很顺利。但时间稍长以后，同行的有些心理学家却连自己的心理都出问题了。因为假如没有修行，经常接触痛苦不堪、心理不健全的人，自己不但容易受到严重影响，在遣除他人的精神负担方面，也收效甚微。最能解决问题的，是训练有素的佛教徒。一方面因为菩提心有很大的加持力，另外，在大乘佛法里，也有很多真正能解决心理疾苦的方法。这样就能有效地帮助对方缓解各种精神上的痛苦。所以，佛教徒，尤其是学大乘佛法的人，应该带头去消弭众生的心理重负。

(六)扶贫

根据自己的经济条件，尽量去帮助那些穷困潦倒、一贫如洗的人。这也是六波罗密多当中的布施度。金钱的价值，是解决贫穷的痛苦。而舍不得用，舍不得给的金钱，等于不存在。有机会帮助穷人。是很荣幸的。

假如知道对方是职业乞丐，也知道给他的钱是用来赌博等等，为了对方断除恶习，也可以暂时不给。但如果不能确定对方会用钱来造恶业，就可以给。不管是职业乞丐或真正的乞丐，给对方一块钱或几块钱，他会高兴的。菩萨需要的，就是让众生高兴，这就够了。

(七)给予依处

如果有人想依止自己，来求学或寻求帮助，而且是诚心的，就应该允许对方依靠、依止，但不能有任何自私心。依止以后，一定要给他创造学习和修行的条件，也要想法为对方解决生活问题。如果不能做到，则不让对方依止也可以。

(八)随顺众生

如果有人为了表示好感，而诚心诚意地送给自己一点吃的、喝的等小心意，或因为喜欢和自己在一起，而邀约自己，在没有什么不便或不会对对方不利的情况下，就应该随顺对方，接受对方的好意，经常与对方保持来往，吃吃饭、聊聊天。并通过这种方法，让对方行菩萨道、走解脱路。

大乘佛教徒在随顺众生的过程中，若发现因自己的言行举止而给对方造成痛苦或不开心时候，应如此观察：以此痛苦或不开心能否令此人改邪归正或断恶行善，如果不能，就应随顺众生，而不能使其痛苦；若能令其改邪归正或断恶行善，就不能随顺众生，因为这样才能最终利益对方。如果发现，自己随顺众生的行为，虽然能让对方暂时幸福开心，但最终却于其有害的话，也不能随顺。以此类推，就能知道随顺与不随顺的尺度。

现在很多学佛的人就不懂得随顺，因为自己吃素，就要求全家都必须吃素，所以经常在家里闹出矛盾，搞得全家都不愉快。其实，我们也可以随顺家人，吃三净肉或肉边菜，然后逐渐地引导对方取舍因果。但不能为了随顺家人，就去杀鸡、杀鱼、吃海鲜，这是原则性的问题，所以不能让步。从大乘佛法的角度来讲，诸如性质恶劣的杀、盗、淫、妄、酒等行为，会对众生构成极大伤害，就不能毫无原则地随顺。除了这类事情以外，还是尽力随缘。在没有必要的情况下，不随顺众生是不对的。

佛教要与时俱进，佛教徒也应该融入社会主流，把修行与工作，学佛与家庭的关系调整协调好，不要搞得冲突四起，这样佛教才能有发展空间。我们不能因为学佛，就与社会格格不入，这样就没人敢学佛了。虽然从菩提心当中产生的一些行为会显得与众不同，但在没有必要的时候，我们的外表应该跟大家一样。

(九)赞叹入正道者的功德

看到别人有信心、布施、戒定慧和闻思修等功德的时候，要赞叹和鼓励，以令对方高兴、精进。当然，如果赞叹会导致对方产生傲慢等不良情绪，就可以不赞叹。

凡夫的性格或习气，就是喜欢讲自己的功德，而不喜欢讲别人的功德。即使明明看到了，都避而不谈。佛教，尤其是大乘佛教提倡，要学会赞叹、宣扬别人的功德，隐藏、淡化自己的功德。

(十)挽救入邪道者

在众生造恶业的时候，应该想办法挽救对方，令对方转变。在保证自己没有自私和嗔恨心的情况下，以慈悲心可以根据犯罪的轻重适当地予以批评或惩罚，但前提是为了对方好，哪怕仅有一点自私，所谓的批评与惩罚就会成为罪业，所以不允许。

如果见到别人造恶，却不愿得罪人，充当好好先生，让对方继续干坏事，就是放弃众生，如果这样，就会犯戒。

(十一)用神通度化众生

一般情况下，佛陀不允许宣讲、示现神通，但在必要的情况下，可以用神通度众生。假如对方看到自己示现神通之后，会对自己言听计从，继而断恶从善，若没有利益众生的其他理由，就应该示现神通去度化对方。假使有神通而不示现，就会犯戒。当然，如果没有神通，则不示现也不会犯戒。

《百业经》当中，有很多这样的故事：有些很野蛮的国王、军官，在杀害一些阿罗汉的时候，无论怎样劝告，都拒不听从、一意孤行时，阿罗汉一示现神通，他们当即跪下来磕头求饶、悉心忏悔，并从此成为虔诚的佛教徒。这就是示现神通的好处。

以上十一条戒，为饶益有情戒。除了其中最后一条以外，其他十条我们普通人也都可以做到。发了菩提心以后，利益众生就是我们的工作，不需要媒体的宣传，他人的夸赞，将来的回报，就像吃饭一样稀松平常。有菩提心作为基础，我们做的任何利益众生的事情，才能真正利益众生。我们的人生才真正是伟大、光荣、有意义的。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光八 离四贪浅释

一、总义

(一)概述

《离四贪》，是萨迦派五位祖师大德之一的根噶宁波十二岁时撰写的一个修行窍诀。它不仅在萨迦派中非常着名，也受到藏传佛教其他教派与汉传佛教的高度重视。离四贪，即远离四种贪心。其内容，浓缩了所有显宗法门的教言，与宗喀巴大师的《三主要道》、法王如意宝的《胜利道歌》的意趣基本一致。

(二)《离四贪》与《三主要道》的差别

《离四贪》与《三主要道》有什么差别呢？宗喀巴大师的《三主要道》，是从肯定的角度来论述的，比如：出离心是什么？菩提心是什么？什么叫空性见等等；《离四贪》教言，则是从否定的角度来论述的，比如：什么不是出离心？什么不是菩提心？什么不是空性见等等，二者之间的差别，只是视角的转换而已。

(三)学习《离四贪》的必要性

很多人常问：修外加行、内加行或菩提心要修多长时间？什么时候算是修完了？通过学习《离四贪》教言，就不需要问别人，自己衡量对照，就能清楚地知道自己什么时候算是修完了出离心或菩提心，还需不需要继续修等问题，所以，学习《离四贪》很重要。

(四)《离四贪》的来历

根噶宁波是名副其实的观世音菩萨化身，不同于现在很多所谓的化身、转世等等。他的父亲，也是一位非常了不起的修行人、瑜伽士。

在根噶宁波十一岁的时候，父亲圆寂了。母亲告诉他：你现在还很小，管理不了这个寺院，应该先去学习佛法。瓦日译师是你父亲生前的好友，他不仅是翻译佛经的成就者，而且修行等各方面都很棒，你应该先到他那里去学习。于是，他便随同母亲一起去拜见瓦日译师。瓦日译师告诉他说：学习需要智慧，智慧本尊是文殊菩萨。在闻思之前，要先修文殊菩萨。随后给他灌了文殊菩萨的顶，传授了一些文殊菩萨的修法，并让他去修持。

在他修行的六个月中，时而看到一个白色的人，时而看到一个很大的白色狮子来骚扰他的修行。他将此事禀告上师，上师说：这是一个护法在干扰，是他命中的障碍，应该先暂时把文殊菩萨的修法停一停，修一修不动佛的修法。在灌顶、传法之后，他开始修不动佛的修法。修了一段时间以后，以前在修行过程中看到的大狮子、白色的人等现象都消失了，修行恢复到比较正常的状态。就这样继续修了六个月后，有一天，他在禅定中真实地见到了文殊菩萨(就像法王如意宝在五台山修行时见到文殊菩萨一样。以前的高僧大德及修行非常好的人，都会见到自己所修的本尊，在本尊座前得到一些共同和不共同的成就)。文殊菩萨给他传了《离四贪》教言，教言文字不多，只有四句：第一、贪爱今生非教徒；第二、贪爱三界非出离；第三、贪爱自利非菩萨；第四、若有执着非正见。他深深地体会到，在这四句教言当中，已经包含了所有显宗部分的窍诀。后来的很多萨迦派祖师大德，包括萨迦班智达在内，都撰写了《离四贪》教言方面的注解和修法。从此，这四句教言就成为萨迦派法脉中非常重要的窍诀。

(五)窍诀是提炼出的精华

所谓窍诀，是指不需要学太多知识，仅仅依靠一个简单的方法，就能找到一条解脱之路。把简单的东西复杂化，不叫窍诀；用言简意赅的方式传讲深奥的东西，让大家轻而易举地通达、精通，才叫做窍诀。它是从佛法中提炼出来的精华，文字虽简单，但内容却深不可测。自从阿底峡尊者进藏以后，噶当派上师们传下来的法脉当中，就出现了很多出离心、菩提心、空性见等方面的窍诀。比如：把出离心，菩提心与空性见从广博浩瀚的佛法中提炼出来，从而形成的三士之道的修法，就是传自阿底峡尊者，后来由宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中广为弘扬的窍诀法门。

二、正义

(一)“贪爱今生非教徒”

1、释义

“贪”或“爱”，在佛经里的意思，都是指贪着。“教徒”特指佛教徒，即修持大乘佛教或小乘佛教的人。此句教言的意思是：如果只贪爱今生，不考虑后世、解脱，更不考虑成佛，就不算是佛教徒。

不仅是没有任何信仰的人，甚至信佛的人当中,也有相当一部分人，是仅仅为了现世生活中能够得到健康、长寿、工作顺利等目的而信佛的。虽然他们也相信佛的功德，相信善有善报，恶有恶报，但教言中指出：他们不算是佛教徒！

我们知道,宗喀巴大师在《三主要道》和《菩提道次第广论》中讲的上士道、中士道、下士道的修行，都不是为了今生。如果仅仅为了今生而行持任何善法，不仅不是上士道和中士道，连下士道都不是，所以教言里面叫做非教徒。

如果要成为大乘佛教徒，需要有不造作的菩提心；要成为小乘佛教徒，必须要有出离心。如果没有出离心和菩提心，则无论做任何善事，都既不是大乘法也不是小乘法，所以就叫非教徒！

2、修行的底限——不仅为今世

很多人既没有，也不愿意修出离心、菩提心，但为了现实生活的利益——健康、长寿等等，也愿意皈依。从皈依的角度来说，这种人也算佛教徒,但真正的皈依却达不到。因为首先皈依佛，是希望得到佛的果位；皈依法，就是发愿修学释迦牟尼佛的法。所谓的法，包括大乘法和小乘法，既然在三宝座前发誓皈依佛法，又没有修学释迦牟尼佛的法，就算不上是上士道、中士道和下士道的任何一道，也不是真正的皈依。

虽然他们做的善事有福德，但福德却很小，只能在现世中有一些果报。但如果他在过去造了很大的业，比如说杀生，他也是在久堕地狱之后才投胎为人的，则可能因为过去的罪业还没有清净，今生就要继续感受恶果，所以也会出现生病、短命等障碍。而且，由于他仅仅是为了现世而修行，与解脱和后世都无关，发什么心得什么果，所以，在今生过后，下一世他就不会再得到任何利益，这真的非常可惜。

还有一些人，是为了来世的人天福报而修行，但同时也希望现世能健康、长寿、发财、工作顺利等等，这样的修行虽然没有错，但只能算是下士道。

这些划分界限很重要，我们一定要搞清楚。很多人皈依了佛门，自认为是佛教徒、修行人，但他们仅仅是为了现世生活的一些利益而念咒、诵经、磕头、当义工、募捐等等，就根本不算是佛教徒。

在这个教言当中，我们要汲取的主要内容是：修行的时候，上上的发愿，是为了利益众生而成佛；假如心力不够，不愿为一切众生而修行，至少也要为自己的解脱而修行；实在对解脱也提不起兴趣，也要为了来世而修。因为来世是漫长的，今生是短暂的，无论如何，也不能鼠目寸光到来世都不考虑的地步。

现实生活中，每个人都会考虑自己的将来,都会为了将来做一些准备,比如买养老保险、医疗保险等等。但世间人的眼光，却没有超过今生的区区几十年！

而佛教徒同样也会为了将来做准备，但佛告诉我们，我们的将来不仅是今生的几十年，而是未来乃至成佛之间的漫长岁月。即使不想成佛，不想解脱，也应该考虑来世以后的境遇。为此而修人天福报，还可以算作是下士道，这是修行人最起码的底限。

当然，在回向成佛、解脱或来世的同时，也可以回向此生的健康、长寿、快乐，但前提至少要建立在下士道的基础之上。

综上所述，无论在打坐修菩提心、修空性、念咒、诵经，还是行持其他善法的时候，如果仅仅回向现世的利益，那就大错特错了，即使相信佛有加持力，祈祷佛救度、帮助自己,也不是标准的佛教徒，我们一定要分清楚。

3、为来世作准备

包括一些学者在内的不少人认为：佛教徒不求现世，只求来世的理念是荒唐的。

其实，标准的佛教徒是既不求现世，也不求来世，而只求解脱。

当然，佛教徒中修下士道的人，会追求来世的幸福。但这样的追求究竟是错误还是正确，必须先弄清一个关键性的前提，就是要知道来世到底存不存在。如果来世真的不存在，那佛教徒的做法就是错误、荒谬的；但如果不但不能否定来世的存在，而且可以证明来世的存在，那佛教徒的这种做法就是高瞻远瞩、卓识远见的表现。既然大家都在为今生的将来存钱、买保险。农民种庄稼，也是为了几个月以后的收成。为来世作准备，就是理所当然的事情。

4、小结

“贪爱今生非教徒”,是从否定的角度阐明：如果仅仅为了贪爱现世的吃喝玩乐做打算，则即使行持善法，也不算是佛教徒。我们可以用这句教言为标尺，衡量自己是不是标准的佛教徒。

(二)“贪爱三界非出离”

1、释义

出离，就是离三界苦，证涅盘乐。修外加行的目的，就是修持、培养出离心。

很多人经常问：什么时候人身难得、寿命无常等外加行算是修完了？

检测外加行是否达标的尺度，是观察自己是否仍然贪爱三界。所谓三界，是指欲界、色界、无色界，也即六道轮回。对三界中欲界的饿鬼、地狱、旁生三恶趣，应该没有人会贪爱，但还是有人会贪爱人、天两道的人天福报。真正的出离心，是对三界六道非但没有丝毫的留恋，甚至还有强烈的厌烦心。即使修行不是为了现世利益，但只要还存有来世享受人天福报的心，不想成佛，不想解脱，就不是出离心。

如果贪爱之心还存在，纵然修外加行花费了两年、三年、五年，都是徒劳，因为自己还贪爱三界轮回，哪怕尚存丝毫的贪念，就表明没有修好出离心。没有出离心，这就是外加行没有修好的表现。

2、常观自心修出离

修出离心,首先要了知三界六道充满了痛苦，之后自然就不想再流转轮回了。

培养出离心的方法，就是《离四贪》教言，具体修法就是外加行的修法。

平时不观察的时候，我们会自以为是寻求解脱的人。但此时我们要静下心来，好好检视自己：我想以后投生到哪里？有没有希望投生到人间或天上的希望，如果发现自己真的对六道中任何一道都不感兴趣了，就开始有出离心了，至少有了出离心的一半。至于另一半，还要看自己有没有希求解脱的念头。如果有，就有了完整的出离心。

我们要常常观察自己，如果还贪爱六道中的任何一道，就是对轮回痛苦思维不够，还没真正看清轮回的真相，没彻底了知轮回的痛苦，就还需要继续修外加行。

3、出离心的高限与低限

对轮回根本没有任何兴趣，一心寻求解脱，也即像米拉日巴大师那样，放弃一切到山里修行，希望即生成佛的人，就有了高层次的出离心。如果做不到，就从低限开始,虽然希望自己的生活能够过得舒适一点，但最终的目的，不是享受人天福报，不是贪图物质享受，而是寻求解脱。

当生活美满幸福时，要想到：今生我既有舒适的生活，又有修行的机会，这是真正的福报。但这一切都是无常的，没有太大意义,我不能自认为高人一等而生傲慢，我一定要珍惜这个机会走上解脱的道路。能这样想,也算是有出离心。佛教徒也不一定要拒绝所有现代人的生活方式——到风景区旅游，到海边度假，到欧洲自驾，到咖啡厅喝咖啡，到茶馆喝茶，到电影院看电影等等，佛并没有要求我们排除一切金钱与物质享受，一定要像苦行僧一样生活。但我们不能当一个单纯的享乐主义者，不能把物质享乐作为生存目标，在拥有优裕生活的同时，也追求解脱、珍惜机会，积极闻思修行，这就是出离心的最低限度。

4、小结

“贪爱三界非出离”,把挣钱、享受，作为生命的全部意义，就是严重的贪爱，这样就没有出离心。我们必须常常反观自心：自己贪爱到了什么程度?有没有最低限的出离心？如果连最低限的出离心都没有，甚至以后都不能突破这一缺失，我们的解脱就没希望了。

(三)“贪爱自利非菩萨”

1、释义

所谓菩萨，是指发大乘利他心者。教言指出：如果贪爱自利，不喜欢利他，随时随地都把自己的事作为头等大事的人，就没有菩提心，当然也不是菩萨。

2、正视发心，低处着手

我们往往自认为正在修菩提心，甚至有人还自以为已经有了菩提心。那不妨自我检视一下：自己是为了谁在修行？最贪爱、最在乎的是自利还是利他？但目前的普遍情况是不容乐观的。

要改变这一现状，不妨从低处着手：虽然不能在每一个生活细节问题上，都只考虑众生，但大的方向，是为了利益一切众生。把自己的生命目标，定为诚心实意地为了一切众生而求解脱，这样，就有了最低限度的菩提心。

在没有证悟一地的无我见解之前，凡夫随时随地都会冒出贪爱自利的念头——资粮道的时候比较严重，加行道后期会逐步淡化。证悟一地以后，虽然没有明显的自利心，但还有自私的种子、习气。所以，对凡夫来说，从低处入手比较切合实际，若是一下子要求太高，总看不到希望，久而久之，就可能产生对修习大乘佛法退失信心的危险性。所以，佛也没有这样要求初学者，而是要我们循序渐进、次第有序地学菩萨道、行菩萨道。首先把生存的目标建立起来，有了为一切众生而成佛的念头以后，就算是菩萨了。如果连这个最低标准都没达到，根本没有菩提心的影子，就说明自己还需要从头去修菩提心。

3、修行的秘密——大乘发心

小乘行人为了解决自己的生老病死，一心寻求解脱，不仅在生活细节上，而且总的方向、目标也是为了自己，这与大乘佛法是完全违背的。大乘佛教要求，在生活的每个细节上，都要比利己更在乎利他。

对很多人来说，做到不贪今生，没有太大的问题；不贪三界六道，也勉强能接受。但不贪爱自利，就很难了。不过，我们也不用气馁，通过菩提心的修法，肯定能达到目标。

在修行的道路上，有一个秘密，那就是：人的发心有着不可思议的力量，只要发心正确，总有一天目标可以实现。

在现实生活当中，很多时候也是这样，只要凭着一股勇气，坚持不懈地去做一件伟大的事业，总有一天会达成目标。相比之下，修行就更有可能了，因为修行有很多方法。当内心不可思议的力量释放出来以后，很多自己不敢相信的事情都可以完成。更不用说这里面还有菩提心自身的力量，还有佛菩萨加持的力量，以及很多其他不可思议的力量。佛经讲了四种不可思议，发了菩提心，就有了其中佛的力量不可思议和因果报应不可思议这两个不可思议。相信总有一天，我们一定会实现这个愿望。

4、抉择两种解脱

轮回没有长远的幸福可言,实在不值得留恋,不想继续轮回，就必须寻求解脱。解脱有两种:大乘的解脱和小乘的解脱。小乘的解脱只是解脱了自己，不能利益任何人，包括父母、亲友在内。如果只顾自己，是很自私的。更何况，小乘的解脱虽然解决了自己的生老病死，但也是暂时的解决，小乘阿罗汉最终也要发菩提心，也要成佛，这叫做究竟一乘。在最终的时候，没有大乘、小乘，声闻、缘觉之别，只有一乘，那就是成佛！

5、断灭见——自私自利的学说

几千年前，一个人想与自己的漂亮女儿行邪淫，遭到女儿的断然拒绝。他为了欺骗女儿，便写了很多关于人没有前后世，也没有善恶因果，应该及时行乐等方面的书。因为这种说法对一些人很有吸引力，所以后来就渐渐形成了一个宗派。几千年后，仍有很多人在大力推广这种学说。它彻底否定了轮回和因果，认为生命在死亡之后就进入了绝对的虚无与断灭，因果报应也是佛陀捏造出来的谬论。而实际上,人的生命并不是在死后就一了百了了,还有一个生命在延续，那时的我们，可能是人、动物，或其它生命体；那时的我们，仍然希求幸福害怕痛苦，但幸福和痛苦依然不受我们掌控，它是由因果决定的，种什么因得什么果，只要还在轮回中，一切都是未知数，这点我们一定要清醒。

6、反观内省

我们必须常常自省，骨子里究竟追求的是什么？在一切正常的时候，仿佛觉得自己就是菩萨，既有出离心，又有菩提心。一旦静下来观察自己的潜意识就会发现，自己最想做的，还是发财——在不同地方，甚至不同国家买三四栋别墅，轮流去住；买几辆名车轮流地开；衣柜里装满名牌衣服等等等等。

如今是整顿自己的时候了，发现不足之处，就相应地去修外加行、四无量心与菩提心。

(四)“若有执着非正见”

1、释义

正见，是指证悟空性的正确见解。不能有任何执着，甚至对空性的执着都不能有。如果存在着有、无、非有非无、亦有亦无的执着，就不是证悟空性的究竟见解。

2、“执着空性”的深意

宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中讲：需要有空性的念头；但藏传佛教早期的很多上师，又主张对空性不能有执着。包括不少印度论师在内的很多上师也认为：无论观察任何事物，当分析到空的时候，连空的念头都不能有。二者看似矛盾，其实不然。

什么是对空性的执着？就是认为空性是真实的、存在的。其实，宗喀巴大师的本意并不是这样，过去的上师们没有说错。宗喀巴大师也认为，这样耽着空性的念头是不准确、不究竟、不是实有的。

但在修行初期，宗喀巴大师说的是对的，要破除对物质的执着，但是对空性的执着可以保留。当对物质有执着的时候，建立一个空的念头、空的感受，就可以推翻我们对不空的执着。单空虽然不是高层的空性见，但它与轮回的根源是矛盾的，所以能断除轮回的根源。这样一来，对物质的实有执着就很容易推翻了。

在第六意识的范围当中，任何对立的价值观都有相互制约、此消彼长的关系，这是谁都无法否认的常规。

比如，如果有人认为，金钱是万能的。要打破这个观点，就要在对方心里树立另一种相反的价值观——金钱不是我所想象的那么完美，金钱有很多负面的影响。这样，才能转变他原有的观念，从而慢慢减少对金钱的执着

我们往往认为：一栋楼从刚刚建起到最后倒塌之间的七八十年，一直都是静止不动、始终如一的。

要打破这个念头，就需要建立新的观念：实际上，这栋楼中每块砖的分子、原子都在不停地运动、变化、生灭，一切都是无常变迁的本质。这样就可以打破对楼房常有的执着。

我们天生就有着顽固的不空执着，如果连空的感受、观念都没有，则即使打坐时心静下来了，感觉不到任何杂念，意识也会落到阿赖耶识当中。尽管表面上看起来，这种境界与大圆满里面

的论述非常接近，也看似可以同显宗佛经里面的论述对号入座。其实，这只是心静下来而已，实则根本没有什么。意识落到阿赖耶识之中的境界，与轮回一点都不矛盾，这种法修再长时间，都对解脱没有丝毫助益。萨迦班智达和麦彭仁波切都批评了这种自以为是的人。

当年很多修行人就是没有真正体悟到上师教言中的深刻内涵，认为哪怕空性都是念头，任何念头都是杂念，都不需要，只要心静下来就可以了，从而落入了这样的窠臼。宗喀巴大师为了让他们摆脱这一固有程式，引渡他们走上解脱之路，就故意推翻了过去一些上师的观点，极力推广单空的观念。这种人再打坐的时候，他的境界会落到空性当中，而不会落到阿赖耶识上了。我们如果能证悟这种空性，已经很不错了。

不仅修密宗的气脉明点一定要有上师的指导，修禅也是一样。如果没有经验丰富的禅师指导，盲修瞎练似地修禅是非常危险的，意识落到哪里都分不清楚。大手印、大圆满等密宗无相圆满次第的修行也是如此。

3、远离一切戏论

“若有执着非正见”，若有执着，就不是正见。所以，最后对空性的执着也要放下，空与不空，净与不净，有为法与无为法，常与无常，幸福与痛苦，都是相对的法。任何相对的东西，其中一个不成立，另一个也就不成立。比如说左与右,如果从来没有左的概念，自然就不会出现右的概念。同样，如果从来都没有不空的观念，空的观念也不会产生，空是观待不空而成立的。凡是相互观待的，都叫做缘起；凡是缘起的，都是无常的有为法。所以,常与无常、空与不空也是凡夫境界中的概念，是释迦牟尼佛和后来的上师们为了方便给我们讲空性，而创造的法相名词。

虽然密法中讲，一切现象都是清净的，但到了最后，清净和不清净都要否定。虽然讲中观的时候我们会说，一切都是空性，但实际上空性也不存在。在最后的境界中,根本没有语言能表述、意识能思维的东西存在。龙树菩萨在《中论》当中也再三提过：最后什么都不承认。在标准的正见当中，不能有任何执着！

当然，什么都不承认也有两种情况：一种是小偷明明偷了东西，却死不认账的不承认；另一种是根本没偷东西，当然也不能承认。同理，根本没有证悟，只是嘴上说不承认的人，就像偷了东西的小偷，心里是没底的；而真正证悟了的人说不承认，是没有什么语言可以表达他的境界，就像没偷东西的人胸有成竹、理直气壮一样，这才是真正的不承认。

4、次第修行，证悟实相

我们当然需要的是理直气壮、胸有成竹的不承认，但前提还是要从人身难得、死亡无常开始，一步一步往前走。小学生学小学课本，中学生学中学课本才是正经。如果小学生硬去学博士生的课本，就注定会失败。所以,不修加行，直接修禅宗、大圆满的绝大多数人，是注定会失败的。所以，还是要先修出离心与菩提心，然后再修空性。空性也要分两个层次：先修中观自续派的空性——单空，这个比较容易接受；然后再修远离一切执着的中观应成派的空性，这些全部修完以后，再修一两年的寂止修法，这样就为以后修大圆满或大手印奠定了坚实的基础。然后再去请一位真正的、有大圆满证悟境界的上师传授大圆满，并孜孜不倦地修持，最后一定会成功。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光八 破瓦法——往生净土之捷径

须获得无上密法灌顶者，方可阅读此文!

破瓦法

——往生净土之捷径

一、总述

对每个人来说，死亡都是很沉重的话题。没有一个人不害怕死亡，但仅仅害怕、逃避没有用，寻找一个对付死亡的办法，才是万全之策。破瓦法，是凡夫应对死亡的最佳选择。平时我们修出离心、菩提心、空性等所有的修法，都是为了解脱，也可以说是为死亡做准备。但如果在修行尚未成功之前死亡，唯一的补救方法，就是破瓦法。

“破瓦”是藏文音译，意即“迁移”——把意识从我们身上迁移到阿弥陀佛的净土。迁移的实质，就是往生。

藏传佛教的宁玛巴、格鲁巴、噶举巴等各教派，都有颇瓦法的修法。《大圆满前行引导文》中，也讲过破瓦法的修法。每个教派都再三强调，破瓦法是很重要的修法。

虽说生起次第与圆满次第修法是即身成佛的法门，但真正能即身成佛的人却很少，不是因为修法的问题，而是修行人的根基不够成熟。破瓦法与生起次第、圆满次第等其他修法的差异，就在于破瓦法不需要花很长时间就能修成。

在莲花生大师的密法当中，讲了六种不修成就法，即不修也可以成佛的法门。系解脱、闻解脱以及有些甘露丸等等，就属于不修成就法。当然，“不修”只是相对而言，不是完全不修，只是不需要像生起次第和圆满次第花那么长的时间，在短短的时间内，就可以成就。

比如说，把系解脱系在身上的作用，不是无需断除烦恼、证悟空性就能成佛，而是使我们尽快或者比较容易地证悟空性光明，从而断除烦恼。闻解脱也是这样，并不是说在听闻中阴解脱的

法门以后，不需要证悟空性、断除烦恼就能成佛，但听闻解脱法能促使我们修行进步，让我们快速地证悟空性、断除烦恼。

无论以任何法门解脱，最终还是要断除烦恼、证悟空性。要断除烦恼，就要证悟空性；证悟了空性，就能断除烦恼。

破瓦法也属于六种不修成就法之一，但还是要修，只是无需修很长时间——如果根基对路，也修得比较认真精进，则一两个星期就可以修成。如果是共修破瓦法，效果会更好。

尤其是老年人最合适修破瓦法，因为年龄大的人身体的气脉明点已经很成熟，修破瓦法就很容易让意识离开人体。书中有这样的比喻：到秋天的时候，树上的叶子被风轻轻一吹，就能掉下来，但春天和夏天就不是这样，即使遇到狂风暴雨，大多数叶子也会死死地附着在树枝上，因为春夏天的叶子尚处于生长期，而秋天的叶子已经衰老，应该凋谢了。

破瓦法修成之后，如果不继续修持，在间隔很长时间之后，要想依靠以往修破瓦法的基础往生也很难了。所以在破瓦法修成以后，最好每天下午或晚上都抽点时间修一修，不用念诵破瓦法仪轨，只需从头到尾观想一遍就行。这样即使偶尔间断一两天，问题也不是很大。这样坚持下去，在大难临头的关键时刻，破瓦法才能起作用。

临终时的最佳修法，就是破瓦法。无论超度其他亡灵或希望自己往生，破瓦法都非常管用。为了超度别人而修破瓦法的最佳时间，是被超度者外表的呼吸即将停止或已经停止，人的脸色变得像死人的时候。

二、具体修法

本来破瓦法有几种修法，比如法身的破瓦法，报身的破瓦法等等，但此处介绍的，仅仅是适合普通人修的破瓦法。

无论超度别人或自己往生，都需要在此之前的训练，训练的具体方法如下：

(一)前期观想

正式训练之前的修法，与《出坐与入坐》(见《慧灯之光》)的修法一样，之后祈祷上师，观想上师化光融入自心，然后安住于空性境界当中修破瓦法。

首先把自己观想为站立的金刚瑜珈母(具体观想方法及前期准备，见《慧灯之光》之《浅谈生起次第》)，右手持能唤醒无明愚痴睡眠的颅骨手鼓，左手持根除三毒之弯刀。

金刚瑜珈母观想之后，就在金刚瑜珈母身体正中，观想一根粗细等同自己的无名指，从头顶梵净穴(发旋处)一直延伸到肚脐下四指处，蓝色、透明、很薄，并且像竹竿一样端直的中脉，上端开启，下端封闭(不用观想内脏等等，只需观想中脉)。

观想清楚以后，再观想中脉心间部位有竹节般隔断的脉结，上面观想一个浅绿色的气明点。明点上面，再把自己的意识观想为红色藏文“舍(ZA:)”字(此处的意识不是第六意识或阿赖耶识，而是总的意识，也即精神的整体)。明点与“舍(ZA:)”字都不是稳定而静止不动的，而是不断振动、颤抖着的，这样观想就很容易往生。

其后，观想在自己的上空，阿弥陀佛身红色，金刚跏趺座，两手结定印。

按照藏传佛教的传统，阿弥陀佛有三种不同的观想方式：一，只观想阿弥陀佛，周围没有其它佛菩萨；二，除了阿弥陀佛以外，还要在左右观想观世音菩萨和大势至菩萨；三，在三尊佛菩萨周围，还要观想破瓦法的历代传承上师。

所有生起次第的修法，都是三分之二的时间用于观想，剩下的三分之一的时间用于念诵。因为观想是最关键的，如果观想不清楚，念仪轨、念心咒都没用，所以观想时间应该比念咒时间长。

观想清楚后，开始念仪轨。

大圆满龙钦心髓破瓦仪轨

观想中脉的仪轨：

诶玛伙 诶玛伙
让囊伦哲达巴绕坚象 自现本来清净无边刹
果巴绕作得瓦坚杰象 圆满庄严极乐刹土中
让涅杰怎多杰纳久玛 自身观为金刚瑜伽母
夏吉恰尼玛萨哲托怎 一面二臂红亮持刀盖
晓尼多塔先森南喀叟 双足步法三目视虚空
得耶空维匝沃玛 体内中央之中脉
温叉达涅赞巴拉 粗细犹如竹箭许
洞桑奥杰沃格坚 具有空净光之管
雅内仓沃内色哈尔 上端开于梵净穴
玛内得奥热巴耶 下端关闭于脐下
酿喀策吉嘉波当 心间阻断之节上
隆格特利将吉威 淡绿气之明点中
热巴舍耶玛波萨 明观自心红舍(ZA:)字

协沃哲刚赞杰当 头顶一肘许上方
桑吉囊瓦塔义呢 明观无量光佛陀
灿慧作波彭波萨 具相随好圆满身
念一遍，边念边观想，念的过程中，要注意观想，并祈祷阿弥陀佛与根本上师。

我们在所有前行、正行修法观想上师的时候，都是观想法王如意宝。无论是否见过法王如意宝，都可以观想。观想法王如意宝与阿弥陀佛融为一体，然后以强烈信心猛厉祈祷，祈祷阿弥陀佛加持自己能修成破瓦法，并迎接自己和一切众生能往生西方极乐世界。要怀着强烈的信心反复祈祷，最好能出现眼泪直流、汗毛耸立等现象。
然后念诵下面的阿弥陀佛名号：
(二)念诵祈祷

上述仪轨念完后，当以坚定不移的信心，力求达到汗毛竖立、泪水横流的程度，尽力多次念诵阿弥陀佛名号：
炯丹迪、得因夏巴、札炯巴、央达巴作波桑吉、
滚波奥华德美巴拉、香擦洛巧多嘉森且奥。
顶礼供养皈依，出有坏、善逝、阿罗汉、正等觉、怙主阿弥陀佛。

念七遍、十四遍或二十一遍阿弥陀佛圣号(至少念七遍，多则不限)。如果还想念诵其他佛菩萨名号，也可以加进去。

祈祷的时候，一方面祈祷阿弥陀佛与上师；另一方面要始终专注于中脉里面的红色“舍(ZA:)”字。
念完后再念以下仪轨。
第一个仪轨：
诶玛伙 诶玛伙
内让囊敦戒奥门纳 自现究竟密严刹
耶达吉嘉格尔丑波隆 百信彩虹幕之中
嘉根迪匝沃喇嘛呢 皈处总集根本师
格塔玛玛因当米利 身非庸俗清净身
华桑吉囊提欧沃休 本体吉祥无量光
耶木给洞威所瓦得 我以虔诚心祈祷
蓝颇瓦炯瓦辛吉洛 加持修成往生道
内奥门卓巴辛吉洛 加持趋入密严刹
央丘给嘉萨仁巴效 愿获法身之王位
念三遍；后四句再念三遍；最后一句再三遍。
(三)迁识仪轨
上述仪轨念完后，就修迁识仪轨。

正式的迁识仪轨开始时，从上颚深处依次发出五次“舍(ZA:)”的声音，声音不要太大。同时观想中脉里的“舍(ZA:)”字和浅绿色的明点顺着中脉渐渐往上走。念到第五遍“舍(ZA:)”字的时候，观想“舍(ZA:)”字也同时移到头顶的中脉上端口。之后念三遍“吼”。
舍 舍 舍 舍 舍
吼 吼 吼

每次念“吼”时，都观想象征意识的“舍(ZA:)”字迅速从梵穴射出(绿色明点则停留于头顶中脉)，进入阿弥陀佛心口。之后又重新观想另外一个“舍(ZA:)”字，又如前一般从迁识仪轨开始移到头顶，再融入阿弥陀佛心口，就这样反复三遍或更多。
第二个仪轨：
念诵上述的祈祷名号之后诵此仪轨：
桑吉奥华美拉香擦洛 顶礼无量光佛陀
欧坚巴玛炯内拉所瓦得 祈祷邬金莲花生
珍钦匝沃喇美特吉荣 大恩根本师悲摄
匝瓦杰波喇美蓝纳中 传承上师求引道
扫蓝颇瓦炯瓦辛吉洛 加持修成往生法
蔑蓝颇威喀秀卓巴辛吉洛 加持往生空行刹
达所德内才普杰玛塔 吾等从此命终时
得瓦坚德杰瓦辛吉洛 加持往生极乐刹
念三遍；后四句再念三遍；最后一句再三遍。
之后的迁识仪轨同上。
第三个仪轨：
再次念诵上述的祈祷名号之后诵此仪轨：
诶玛伙 诶玛伙
辛德欧擦奥华美滚当 极其稀有无量光怙主
特杰钦波夏多特钦托 大悲观音大力金刚手
达所贼吉耶吉所瓦得 我等专心致志而祈祷
绕朗颇瓦炯瓦辛吉洛 祈请加持修成往生法
达所南耶且沃迪雄才 我等何时出现死亡时
(杰定帕若松沃才迪杰 现已趣至后世之亡者，［超度时］)

南希得钦颇瓦辛吉格 加持神识往生极乐刹

念三遍；最后一句再三遍，迁识仪轨同上。在念最后一个迁识仪轨时，应在念诵三遍“吼”之后，再念五遍“啪嘚”

啪嘚 啪嘚 啪嘚 啪嘚 啪嘚

念“啪嘚”的声音要强烈一点，似乎能让“舍”(ZA:)字一下子以流星般的速度进入阿弥陀佛心间。然后，观想自己的意识心与阿弥陀佛的智慧，或佛的五身彻底融为一体，并安住于光明空性的境界中，再也不回来。

最后起座的时候，观想头顶上的传承上师，都化光融入阿弥陀佛与两尊菩萨；两尊菩萨随即融入阿弥陀佛；阿弥陀佛最后化光，变成明点。并与我们平时修上师瑜珈一样，观想明点通过自己的头顶融入心间，自己的心与阿弥陀佛的智慧又融为一体。

(四)长寿佛观修

这时，把原本观想自己所成的金刚瑜珈母，立即变为长寿佛，身红色，一面二臂，两手结定印。定印之上，有长寿宝瓶。长寿宝瓶中，有长寿甘露。一边观想，一边祈祷并念诵最少108遍长寿佛心咒：

嗡阿玛冉呢则万德耶所哈。

念长寿佛心咒的目的，是避免因训练破瓦法而影响寿命。因“啪嘚”这个梵文咒语，有缩短人寿的能力，可让人的意识强迫性地离开人体，所以最后必须要修长寿佛修法。修了长寿佛修法后，修破瓦法不但对我们的寿命没有影响，而且还可以遣除寿命的障碍。

助念与最后自己往生的时候，都不需要长寿佛的修法。只有自己训练的时候，才需要长寿佛修法。

长寿佛心咒念完以后，最后就是回向。回向的时候，最好念极乐愿文，长的短的都行，之后就可以结束起座了。

三、验相

验证修破瓦法是否成功的标志：头顶梵穴处有很痛的感觉，甚至流出黄水。有些修得比较好的老年人，头顶还会肿起一个大包。这些都是成功的验相。如果持续修法，验相也往往会持续下去。

有人认为插吉祥草也是修成的证据，但因为有些人头皮很厚，即使没有修破瓦法，吉祥草也可以插进去，所以这不一定是修成的标志。

四、修法时机

在《中阴闻解脱》、《上师心滴》等密法典籍中，讲了很多死亡即将来临时的一些前兆。其中有些预兆，会在出现三四年以后才死，而有些预兆又会在几个月，甚至两三天之内就死了。

发现自己有死亡前兆的时候，不能立即用破瓦法往生，而要首先想办法遣除寿障。密法里有很多遣除寿障的仪轨，如长寿佛修法等等，修了这些修法，会在一定程度上消除寿命的障碍。最后实在不行了，才能用破瓦法。如果根本没有发现任何死亡的预兆，而通过破瓦法往生，就等于自杀，是有罪过的。即使出现死亡预兆，却没有尽力想办法遣除寿障，而直接用破瓦法往生也是有罪过的。

死亡来临时，如果生前根本没有训练过破瓦法，这时想用也用不上，所以必须是在生前就有一定训练与修证的人，才能在临终时使用破瓦法。

如何判别死亡的征候呢？

在人即将死亡之际，会出现隐没次第，即身体功能慢慢停止、消退、隐没的次第过程。

密法认为(显宗一般没有这种说法)：隐没次第现象中，比较明显的现象，主要表现为眼耳鼻舌身五种感官功能的消失。比如说，眼识看不见东西；或即使看比较近的物体，也是模模糊糊；包括自己熟知的父母等亲人，也认不出来了等等，就是眼识开始停止工作的特征。如果耳识听不见声音，或虽然听得见，却像很远处发出的声音一样模糊而不清楚，就是耳识开始停止工作，而且是在这个身体上永远停止工作的表现。假如眼耳鼻舌身无缘无故出现类似的“怠工”情况，就一定是快要离开人世、奔赴黄泉了。

在发现这些征候的时候，如果自己头脑还比较清醒，就竭力观想、祈祷。即使已经不能出声，也可以在心里默念观想。

如果旁边的人发现临终者神智不是很清醒，就要立即找一位密法戒律比较清净，又修过破瓦法的金刚道友在旁边念诵仪轨，并给临终者复述破瓦法的整个观想过程，提醒对方提起正念，然后念诵破瓦法。在最后观想意识从身体里面出来，进入阿弥陀佛心口时，如果对方能安详地停止呼吸，就说明破瓦法修成功了，一定会往生西方极乐世界。如果还没有停止呼吸，就反复观想、反复念诵。

以前西藏有个笑话：一天，一个老喇嘛给侍奉他的小扎巴弟子说，我不行了，马上要往生了，你赶快把我的法衣拿过来。

小扎巴赶紧把法衣给他拿来，并帮助他穿上。之后，老喇嘛就以佛陀圆寂时右侧卧位的姿势一直躺着。等了半天，实在是死不了。最后老喇嘛只好起来说：我肚子饿了，要吃饭了！

这都是因为没有把握住隐没次第的火候，所以会判断失误。如果真正的隐没次第现前，修破瓦法一定会往生的。

五、临终窍诀

《修心七要》里讲过：

第一、在死亡之前，首先要把自己的财产全部处理或放弃，该布施的布施，该供养的供养，心里不要有任何贪着、留恋，因为任何的贪着与留恋，都是往生的巨大障碍。若能发自内心地主动放下，是最好的。如果来得及，尽量把所有的钱财都用到有意义的事情上，比如：慈善事业、供养三宝等等。对身外的物质不能有丝毫留恋。

第二、虽然平时我们对任何罪过都要有后悔心与恐惧心，但在临终时，却不能对以前造过的罪过有后悔与恐惧之情。否则就会因为担心恶果现前而手忙脚乱，后面的修法程序也会被扰乱，以致不能往生。在临终的关键时刻，要把以往的罪业看得很轻。要安慰自己：虽然我造作了杀、盗、淫、妄之罪，但我这次的死亡与过去经历的成千上万次死亡中的任何一次都不一样。因为过去的死亡没有修行窍诀的扶助，如今我已经有了这么殊胜的窍诀与修行的基础，依靠佛菩萨的加持与修行的力量，我绝对能毫无阻碍地往生。

第三、祈祷佛菩萨，也是非常重要的临终窍诀。

六、助念注意事项

超度亡人不一定非要善知识、活佛、高僧大德不可，虽然我们不是成就者或高僧大德，但如果对破瓦法比较了解，有一点修破瓦法的经验，若能诚心专注地念诵破瓦仪轨，也能对亡者有非常大的帮助。但如果对破瓦法一窍不通，则给别人超度也很难有什么结果。

在人死了好几个小时或者一两天以后，只有真正有成就的人，才能把亡灵找回来，普通人就很难通过念诵破瓦法超度亡灵了，所以这个时候最好念阿弥陀佛的圣号及其他有加持力的咒语，或者念其它的佛菩萨名号和心咒。

助念超度的对象，不仅仅限于人类，也可以超度其他众生。

助念的时候，要把自己观想为金刚瑜珈母，然后让亡者的意识与我们的意识合为一体，并观想为“舍”字。超度时如果担心亡者听不懂，也可以念诵汉文。

人在即将死亡的时候，虽然耳识已经逐渐失去功能，但还是可以听到念诵仪轨。特别是在人死了以后，中阴身更能够听见。

《中阴听闻解脱》中说：在亡者或即将死亡的人身边或对面念诵仪轨，并尽力让对方听见，助念才能起作用。如果亡者的尸体没有在助念者身边，那就应该在人去世的地方，或者亡者的衣服等物品旁念诵，这样也可能会有用。

如果出车祸或遇到灾难，自己是唯一的幸存者，而死亡的人太多，就可以把其他众生的心识与自己的心识融为一体修破瓦。

如果亡者所在的场合不太适合完整地念仪轨，就可以自己清楚地按照仪轨观想和默念超度。

另外，在平时助念的时候，要注意三点：

第一、必须要有慈悲心。如果只是因为参加了助念团，不念说不过去；或亡者的家人、亲戚邀请自己去念，自己为了顾面子，只能勉强去，在助念的时候，却无法发起菩提心与慈悲心，是不能起作用的。哪怕是造作的慈悲心，也要强迫自己生起来。

第二、助念超度从头到尾的整个过程，一定要观想得清楚、有序。心不能散乱，要全神贯注。散乱或者观想不清楚，都起不了作用。

第三、一定要相信仪轨的力量。

超度的时候，不能妄自菲薄：我自己往生西方极乐世界都没有把握，怎么能超度其他人呢？我可能超度不了吧？！

其实，不是我们在超度亡灵，而是破瓦法在超度。如果没有破瓦法，我们自己肯定不能超度。但依靠佛菩萨与佛法真实不虚的加持和力量，通过我们的观想与念诵，就一定能帮助对方往生。一定要对仪轨产生坚定不移的信心，这是最重要的。

只要具备上述三个条件，并在超度的最佳时间观修念诵，就绝对能成功超度。我们一定要打好提前量，在健康之时，就要熟练掌握破瓦法、《西藏度亡经》以及其他的中阴窍诀，以备不时之需。

我们老家有一对父子，其中儿子是出家人，父亲是牧民。他们之间的一席对话，就很能说明问题。

父亲对儿子说："儿子啊，临终时该怎样去死啊？教我一个死法吧！"

儿子说："我又没有死过，怎么能教你什么死法呢？"

父亲说："哎呀！太可惜了！作为一个修行人，应该像曾经死过的人一样了解死亡才对啊！你太让人失望了！"

此话虽然是由一个没有什么文化的人说出来的，但道理的确是这样。作为修行人，必须对死亡的状况、过程、本质以及超越死亡的方法了解得清清楚楚。就像经历过很多次死亡，又死而复生的人一样，这样才不但不会害怕死亡，而且会将死亡看成超越轮回的突破口。

七、最简单的破瓦法

平时感到有任何恐惧——遇到突如其来的灾难或飞来的横祸时，我们的心要立即专注于头顶的梵顶穴，要经常这样串习。哪怕遇到打雷等任何恐惧的声音，或其他恐怖的外境，都要利用起来，让心马上专注于头顶，经过长时间的串习，就会对意料之外的横死有一定的帮助。

以上介绍的内容，只能给灌了顶的人传讲，如果仅仅是超度助念，则无需对方灌顶也可以超度。

破瓦法的细节内容，可以参看《普贤上师言教》的往生法一章。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光八 如何接受灌顶

发了密宗的菩提心，并接受灌顶之后，就是进入了密法之门。

密宗菩提心与显宗菩提心的差别在于：显宗的菩提心，是为了度化一切众生而修学显宗法门，之后经历三个无数大劫以后，才能够成佛。密宗的菩提心，是为了度化一切众生，而修学密宗法门，一定要即生成佛。即使不能即生成佛，也要在中阴身的时候成佛；如果中阴身还不能成佛，就发愿下一世成佛。

密宗续部也讲过，保持清净密乘戒的密法修行人，最晚会在七世之内成就。

在密宗菩提心的基础上，接受第一次灌顶，就正式成为密乘修行人了。从此以后，自己不仅是佛教徒，而且是修解脱道的人；不仅是修解脱道的人，而且是修大乘解脱道的人；不仅是修大乘解脱道的人，而且是修密法的人。

所以，对每一个想修密法的人来说，灌顶都是很重要的。没有灌过顶的人，根本不允许听闻和修学密法。进入密宗的第一步，是灌顶。想修密法，首先必须灌顶。

但目前在灌顶方面，存在着两个问题：一，不懂得赐授与接受灌顶的人需要具备什么样的条件，灌顶前及灌顶时应该怎么做。如果赐授灌顶的人缺少一些灌顶上师的条件，就会导致灌顶不完美、不圆满，甚至让得受者得不到灌顶；另一方面，虽然灌顶的上师具备所有的条件，但得受者却不具备应有的条件，也得不到灌顶；二，灌了顶以后，又不知道该怎么做。所以在得到灌顶以后没过多久，就会犯密乘戒。本来灌顶的过程，也是受密乘戒的仪轨。灌了顶以后，就要守密乘戒。但很多人接受灌顶多年，却仍然不知道上述内容，不知道要守密乘戒，所以根本不知道自己犯了密乘戒，更不懂得忏悔，从而导致了一系列的问题。这是很不负责任的做法，我们连受居士五戒都会小心翼翼、严格谨慎地抉择，而犯失密乘戒的过失更是远远胜过了犯失居士戒的罪过，我们却反而不当一回事了。在此提醒读者，在灌顶之后，必须学习密乘十四条根本戒或当次灌顶相应的密乘戒，并保持誓言清净。

当然，学佛不一定要学密宗，假如自己选择的，是汉传佛教的净土宗、禅宗等等，就不需要灌顶，也没有犯密乘戒的危险了。但如果准备学密法，了解一些灌顶的常识就是必不可少的。关于灌顶的大致内容，在《金刚上师与灌顶》(见《慧灯之光一》)里面基本上讲了，大家可以参考。此处再略作解释与补充。

一、灌顶的作用

灌顶的梵文发音，为"啊布肯扎"，其含义有两种：一是灌输，本身佛性并不需要外界的灌输，因为原本存在。但从表面上看，通过灌顶，还是灌输了一种力量，从而激活了如来藏本性；二是摧毁。断除、破除、摧毁我们的贪、嗔、痴等障碍。

(一)激活佛性

密法所讲的基、道、果三者当中的基，是每个众生自身先天具备的。从密宗的角度来说，我们的贪、嗔、痴、慢、嫉五毒烦恼的本体，就是五方佛的五种智慧。实际上，佛的五种智慧和五方佛是一回事。佛的五种智慧，就是五方佛的本体。五种智慧也叫做五方佛，五方佛就是五种智慧的显现。在佛陀的境界里，是五种智慧；对菩萨来说，其外表显现是五方佛。

五方佛或五种智慧，本身存在于我们的本性当中。在我们还没有学佛或没有灌顶之前，佛性虽然存在，却对我们不起任何作用。灌顶的作用，就是激活佛性的功能，让佛性发挥作用。当然，从本质上讲，佛性如来藏是无为法，不存在激活不激活，发挥不发挥的内涵，但从现象的角度来说，激活的过程还是存在着的。

具体来讲，激活的程度有三种：

最上等的激活，是在得到灌顶的当下同时成佛，瞬间就圆满了一切，中间的见道、修道都跃过去，根本不需要修。但这是非常罕见的，在佛教密宗的历史上，只有一两个印度的成就者，是当场成就的。在藏传佛教的历史上，也只有当下证悟，而没有当下成佛的。

中等的得受灌顶，是在灌顶的当下证悟。在任何大圆满灌顶的仪轨当中，都有介绍大圆满见解的程序。如果语言不通，且没人翻译，肯定没办法证悟。但如果有人翻译，表达也比较精准，在金刚上师具备德相，受灌人根基成熟——对密法、对上师三宝有着坚定不移的信心，在灌顶之前，外、内加行都修得非常到位的情况下，当上师用天然水晶来形容心的本性的时候，依靠上师的加持，受灌人就有可能在灌顶，尤其是密宗最顶级的第四灌顶的时候证悟。其实，汉传佛教中也有因为某个特殊因缘而当下证悟的实例，譬如六祖惠能大师，就是在听到五祖讲《金刚经》中的一句话的同时当即证悟的。但这种证悟只是初步的证悟，还不是成佛。属于显宗或密宗五道当中的加行道，连菩萨一地的见道都不是，更不是八地或十地。

最下等的激活，是既没有成佛，也没有证悟，有可能受灌者自己都感觉不到，但因为上师的修法以及灌顶的力量，再加上受灌者自身的观想，当这些条件聚合在一起的时候，就能激活如来藏的功能，赐予受灌者一种力量，从而使其快速证悟。

(二)授予权利

如果没有灌顶而学修密宗，不但不会有任何进步和成就，而且因为自己违背了规定，所以还有盗法的罪过。

灌了顶以后，就有权阅读密宗经典，修持密宗修法，念诵本尊心咒，宣讲密宗续部等等。当然，因为灌顶有好几种层次，在得到有些灌顶以后，只能自己修，却没有资格宣讲；有些灌顶得到以后，则既可以修也可以讲。

二、灌顶双方的条件

(一)赐授上师的标准

给我们灌顶的人，叫金刚上师。金刚上师的标准，在佛经，尤其是密法里面讲得很清楚，大家可以参看无垢光尊者的《大圆满心性休息》、《大圆满前行——普贤上师言教》等论着。密法要求，一定要找到具格的上师，才能得受灌顶，否则灌了也等于没有灌。

作为灌顶上师，还有一些特殊要求

1、如果过去犯了密乘戒，密乘的戒体不清净或不存在了，就不能赐授灌顶。

2、在此基础上，还必须有一定的生起次第和圆满次第的禅定。禅定的要求不是非常高，并非一定要达到一地菩萨、八地菩萨的境界，有一定功夫即可。

3、在灌顶之前，要经过非常严格的闭关，把灌顶的主尊作为本尊来实地修行。修行的时间不一定，但必须非常严格地按照本尊修法要求念诵心咒。

4、熟知从头到尾的灌顶仪式。

如果不具备上述条件而给别人灌顶，别人是根本得不到任何灌顶的。必须具备四个条件才可以灌顶。

现在自称是活佛、堪布、成就者、瑜伽士、空行母的人鱼龙混杂、多如牛毛，如果没有辨别真伪的智慧，很容易上当受骗。当年阿底峡尊者进藏的时候，也是西藏惨遭灭佛之后，乌七八糟、混乱不堪的时期(因为在灭佛期间，西藏的出家人全部被迫还俗，所以当时的西藏基本上看不到出家人。但很多在家修密宗的人，却利用不起眼的身份，把除了出家人戒律以外的所有密宗传承、修法延续下来，并于后弘期全部公诸于世、广加弘扬。如果没有他们，就没有今天的藏传佛教)。与阿底峡尊者进藏的同时，很多印度的其他所谓成就者以及各色人等也纷纷来到西藏。因为当时的西藏黄金比较多，他们中的不少人，是冲着黄金来的。仅仅骗走一些钱还没有太大关系，但因为其中一部分人传了一些不太规范的法，所以让很多修行人受到一些不好的影响。

阿底峡尊者最后圆寂的时候，针对这些情况，曾苦口婆心地教诲后人："不要到寻找黄金的印度人面前去听法，要以佛经为师。"释迦牟尼圆寂的时候也告诫弟子："以戒为师"。同样，虽然自称活佛、堪布的人不一定都是骗子。我们不能用带色的眼光，去看待所有的出家人或修行人，否则会造罪。如果不打算听法，就不要去观察对方。而应该以恭敬的态度与对方相处，恭敬所有穿出家人衣服的人，无论有戒体还是没有戒体，这是皈依戒中的一条，凡是学佛的人，都应该遵守。但如果准备在对方那里接受灌顶或听法，就必须事先观察。

按照密宗的要求，在依止上师之前，要观察十二年。我们没有这么多时间观察，那该怎么办呢？我个人比较推崇藏地老一辈那些公认的上师，他们经历过很多坎坷，所以其修行境界也非常了不起。当然，我不是说年轻人中没有好上师，我这样推荐，是在无法探知对方深浅的情况下，保守且保险的做法。

现在有些人以密宗为借口，毫无顾忌地吃肉、喝酒、骗钱、破坏别人的家庭，这都是末法时代的标志。不仅藏传佛教里面有这样的人，汉传佛教当中，也有一些假冒的出家人。本来在任何团体当中，都免不了会有一些蛀虫或败类，我们一定要小心！若有人说自己有神通，说某某人与他前世有着什么因缘，是他的空行母，若与他双修，就一定能够解脱云云，凡是说这类话的

人，绝对是假的。同时我们也要分清楚，这只是个人的问题，而不是密法的问题。如果自己轻易相信而上当受骗，那就是自己的问题。密法不但不是这样的，而且非常反对这种做法。密宗典籍中讲过，如果以密法为借口而去杀盗淫妄，罪过远远超过了普通的杀盗淫妄！

所以，在没有观察的时候，千万不要盲目接受灌顶，否则可能会悔恨终生。密法是不能开玩笑的，一定要审视再三。

(二)得受者的条件

1、出离心。如果学佛的目的，仅仅是为了现实生活的健康长寿、升官发财，则根本得不到灌顶。因为密乘戒是建立在菩萨戒和别解脱戒的基础之上的，而菩萨戒是建立在菩提心的基础上，别解脱戒又是建立在出离心的基础上。任何一个环节出问题，都达不到预先的要求。

2、菩提心。密法首先是大乘佛法，没有菩提心，就不能称之为密法，更不能证悟空性。

3、对密法坚定不移的信心。即使有出离心和菩提心，但对密法没有信心，最好暂时不要灌顶，这是有严格要求的。等到对密法产生强烈信心以后，再去受灌顶比较安全。

4、能够听懂所灌顶的内容，并且能观想灌顶时需要观想的本尊及佛的坛城。

5、灌顶以后，能够坚守密乘戒。密乘的十四条根本戒，在《慧灯之光》和其他讲述密乘戒的书上都有。在灌顶之前，先要看看十四条根本戒的内容，并反问自己能否做到。如果没有问题，就可以接受灌顶；否则，还是放弃为妙。

本来十四条根本戒里面，也没有一条是完全不能做到的。即使是比较容易违反的金刚道友之间的戒律——不得以严重的嗔恨心去打骂对方，也可以通过熏习而养成习惯。偶尔师兄之间发生冲突，说了一些不好听的话以后，立即赔礼道歉、改过忏悔，也可以将罪过忏悔清净。佛陀制定戒律的时候，有一个非常重要的原则，就是绝不会制定普通人根本没有办法做到的戒律。一般说来，如果对密法有深深的信心与向往之情，基本上就能比较清净地守持十四条根本戒。

具备上述五个条件的人，才是密宗的法器，才可以接受密乘戒和灌顶。

三、灌顶的种类

(一)基、道、果灌顶

一生当中第一次得到的标准灌顶，叫基灌顶；在第一次灌顶以后，无论是上师赐予的灌顶，还是自己修上师瑜伽修法接受的灌顶，都叫做道灌顶；最后在十地末尾，即将进入十一地而成佛的时候，十方佛菩萨发光而赐予的灌顶，叫果灌顶。这种灌顶，是显宗经典里面也讲过的。

对我们而言，三种灌顶当中，最主要的是基灌顶。因为要得到真实、标准的基灌顶，必须要找到一位具德的金刚上师。道灌顶可以自己受，所以有没有上师效果完全一样。而果灌顶，就更是不需要我们操心的事情了。

(二)四级灌顶。

唐密、东密或外密的灌顶，只有第一级灌顶。而藏传佛教的密宗却有层次各异的四级灌顶，因为其深度更高一个级别，所以叫内密。

外密的观点、修法、灌顶，都是介于显宗与内密的中间地带。外密中没有出现高级别灌顶的原因，是因为众生的根基不够成熟所致。当显宗根基成熟以后，就可以先修学外密，再修学内密。如果加行修法修得好，也可以让我们的根基成熟起来，从而跳过外密，而直接修内密。平时我们经常灌的金刚萨埵灌顶、阿弥陀佛灌顶、观音菩萨灌顶、大日如来灌顶等等，多属于外密灌顶。凡是有四级灌顶的，都叫内密灌顶。

四个级别的灌顶分别如下：

1、第一级灌顶，叫宝瓶灌顶。宝瓶灌顶的第一个作用，是允许受灌者听闻、修学与生起次第有关的密宗续部和论典；第二个作用，是让气脉明点当中的脉，以及身、口、意当中的身转化为佛身。当下没有证悟的人，借助于灌顶所给予的力量，以及生起次第的修法，就可以让自己的身体快速成熟，并转化为佛的身体；第三个作用，可以断除身体所造的罪业；第四个作用，是播下佛的化身、报身、法身、自性身之四身中的化身种子，并令化身成熟。

当然，所谓转化、清净与成熟，都是从表面上讲的，实际上并不需要，因为其本质就是清净的，但毕竟表面上现在不清净、不成熟，所以需要现象上的转化、成熟与播种。

2、第二级灌顶，叫秘密灌顶。其实并没有什么秘密的东西，只是命名而已。

秘密灌顶的第一个作用，是允许受灌者听闻、修学与初级的圆满次第(也包括前面的生起次第)有关的密宗续部和论典；第二个作用，当下没有证悟的人，借助于灌顶所给予的力量，以及生圆次第的修法，就可以让自己的语言快速成熟，并转化为佛的语言。并断除气脉明点当中气的障碍(密法认为，人体是由气脉明点构成的，表象上是不清净的气脉明点，通过生起次第和圆满次第的修法，可以转化为清净的气脉明点)；第三个作用，可以清净语言所造的罪业；第四个作用，可以播下佛报身种子，从而快速成就报身。

3、第三级灌顶，叫智慧灌顶。当然，这不是说只有这一级的灌顶才有智慧，前面的灌顶都包含了智慧的成分，但这一级灌顶中，包含了超级的智慧，也即大圆满的智慧。

智慧灌顶的第一个作用，是允许受灌者听闻、修学与后期的圆满次第有关的密宗续部和论典。圆满次第分前后两个级别，前面的圆满次第，在第二级灌顶以后，就可以修；但诸如像时轮金刚之类的高级圆满次第，则需要在第三级灌顶以后才可以修；第二个作用，是让气脉明点当中的明点，以及身、口、意当中的意转化为佛的智慧。当下没有证悟的人，借助于灌顶所给予的力量，以及生圆次第的修法，就可以让自己的意识快速成熟，并转化为佛的智慧；第三个作用，可以断除意识所造的罪业；第四个作用，是得到法身的种子，并令法身成熟。

4、第四级灌顶，是最高级别的句义灌顶，也即大圆满的灌顶。第四级灌顶的内容，不仅包括内密最终的大圆满境界，也包括所有密法的内容。

第四级灌顶的第一个作用，是允许受灌者听闻、修学与大圆满法最低境界相关的部分密宗续部和论典。譬如大幻化网等等，但还不能修所有的大圆满法。要修宁玛巴的大圆满，必须得到大圆满法自己的灌顶才行。第二个作用，是给受灌者心里播下快速得到佛的自性身的种子。法身和自性身，是佛的不共同功德的两个方面。其光明的一面，叫做法身；如来藏空性的一面，叫自性身。第三个作用，可以断除气脉明点的综合障碍，包括细微的所知障与烦恼障在内；第四个作用，可以消除阿赖耶识上的身、口、意共同制造的罪业。

四级灌顶各自有着不同的作用，过去藏区的密宗修行人在灌顶之前，都会仔细斟酌掂量。感觉自己能接受哪一个层次的灌顶，才去接受相应的灌顶，而不会在根基不成熟的情况下，心浮气躁地往前、往上跟风。但现在因为密法在藏区很普遍，所以每逢灌顶，就是四级灌顶一起灌。并没有考虑根机是否成熟等条件，这些都是值得商榷的做法。

这些灌顶上面，还有一种金刚上师的灌顶。就是在灌顶授权以后，如果自己有能力，就可以担当金刚上师的特殊灌顶。在接受此类灌顶之后，才可以给其他人灌顶和宣讲密宗续部。在过去，这个灌顶是不会在大众中赐灌的。即使得受了金刚上师的灌顶，但在收徒之前，也务必要观察自己有没有赐授灌顶或宣说密法窍诀的力量，这是最重要的。

四、如何接受灌顶

(一)前期准备

灌顶的前期准备，

1、学习有关如何接受灌顶的常识。

2、修加行。可以修人身难得、死亡无常等外四加行，以及皈依、发菩提心等内加行。但金刚萨埵修法与上师瑜伽修法，要求修者必须受过灌顶；曼茶罗的修法没有灌顶也应该没问题，如果有灌顶，那当然最好。

(二)进入坛城

藏语的灌顶，现场应该有翻译，否则观想什么都不懂，就很难得到正规标准的灌顶。除非上师是非常了不起的成就者，以成就者不可思议、无法衡量的力量，就可以让受灌者得到灌顶。另外，还需要注意以下环节：

第一，到了灌顶现场时，在灌顶之前，大家一起念百字明清净罪业；

第二，供曼茶罗。有曼茶罗就供曼茶罗，没有曼茶罗就观想供曼茶罗，以及各种各样的花、水、香等供品。藏地一般是敬献哈达等供品。观想哈达等供品代表着三千大千世界所有的美妙供品，以及自己过去、现在、未来的所有善根等等，并供养灌顶上师；

第三，在灌顶的程序中，包含着受皈依戒、菩萨戒与密乘戒的内容，所以在灌顶的时候，必须在上师座前发誓，要严守皈依戒；

第四，皈依之后要受菩萨戒；

第五，受当次灌顶相应的一切密乘戒条。此时，会让大家喝一种誓言水，凡是喝了誓言水的人，就表示发誓承诺受持密乘戒条；

第六，请求上师赐予灌顶。灌顶仪轨中会有这个程序，大家一定要完成这个步骤。本来显宗也要求，只能给愿意接受的人传法，而不能给不愿意听受的人传法。这个步骤，就表示自己对所受的法有信心，愿意接受的意思；

第七，请求上师开许进入坛城；

这些是所有灌顶一定要有的程序，即使没有翻译，自己也必须完成上述程序。

第八，为了观察并认定自己的本尊，灌顶时，会给受灌者每人发一朵花，然后让受灌者先在代表坛城的花盘前祈祷，之后把花扔到花盘中。花落到哪位本尊的位置上面，就代表那位佛尊是自己的本尊；

第九，认定本尊后，要观想从佛的刹土中，迎请被认定的本尊降临受灌者心中。上述花盘放在头顶时，观想此本尊融入自心；

第十，开眼，灌顶时会用一块红布把受灌者的眼睛蒙上，过一会儿又解开，让大家看坛城。这表示在我们没有学密宗的时候，看到的都是不清净的显现，就像戴着一副有色眼镜一样，看不到世界的真相，所以会用一块布把眼睛蒙上。揭开布帘的同时，上师会给受灌者介绍坛城。主要是坛城中的五方佛，也即佛的五种智慧的显现。这是让受灌者知道，整个世界也是像佛的坛

城一样清净无垢。虽然从表面上看，坛城有的是彩沙做的精美模型，有的是绘制的唐卡，有的只是一张照片，但都象征着五方佛的坛城。清净的佛刹，也即这个世界的本来面目；

第十一，介绍坛城，上师会用金刚杵指着坛城的宫殿和坛城里的佛菩萨，一一解释坛城的内容。

(三)各级灌顶的观想方法

本来对没有灌顶的人，不能随意宣说灌顶的观想方法。但如果先不说，受灌者就不会知道；如果不知道，也就得不到灌顶，这样就永远得不到灌顶了。当然，倘若听闻者对密法有信心，即使稍作宣说也应该没有什么问题，更何况其中也没有什么不可告人的秘密需要公开。

1、宝瓶灌顶

绝大多数宝瓶灌顶，可以归纳为七种灌顶：

第一，不动佛的水灌顶。一般用盛着甘露水的宝瓶来赐灌。接受灌顶时，受灌者要把宝瓶观想为五方佛的宫殿，也即内密当中所有佛的坛城。其形状，就像喇荣佛学院的坛城。并在宝瓶当中观想五方佛，之后五方佛像冰一样融化，变成宝瓶里面的水。灌顶的时候，一般会要求受灌者喝下宝瓶里的水，在喝水的时候，要观想五方佛融化而成水为自己沐浴，并将自己这个本质为五方佛，显现为不清净凡夫的色受想行识五蕴中的识蕴，清净为不动佛，也即阿閦如来；地水火风空五大中的虚空，清净为金刚界自在母；五烦恼中的嗔心得以清净，现前大圆镜智；

第二，宝生如来的佛冠灌顶。佛冠观想为宝生如来，当上师将佛冠置于弟子头顶时，弟子要观想：受蕴清净，变为宝生如来；水大清净，转为玛玛各佛母；慢心清净，现前平等性智；

第三，无量寿如来的金刚杵灌顶。上师将金刚杵置于弟子右手时，弟子观想：想蕴清净，转为无量寿如来；火大清净，变为白衣佛母；贪心清净，现前妙观察智；

第四，不空成就如来的铃灌顶。上师将铃置于弟子左手时，弟子观想：行蕴清净，转化为不空成就如来；风大清净，转化为誓度母；嫉妒心清净，现前成所作智；

第五，大日如来名灌顶。上师为弟子取与本尊相应的名字时，弟子观想：色蕴清净，转化为大日如来；地大清净，转化为佛眼母；痴心清净，现前法界体性智；

第六，金刚禁行灌顶。上师将象征智慧和方便无二的金刚杵和铃赐予弟子双手中，并劝告弟子修持法界与智慧无二无别之密宗修行。

以上六种灌顶，为弟子灌顶。

第七，上师灌顶。此灌顶是给具有度化众生能力的特殊人群灌的顶。

灌了上述顶之后，就能快速成就五方佛，即五方佛与我们的五蕴成为无二无别。无论身体的罪业，还是脉的障碍，都全部得以清净、成熟，同时得到佛的化身种子。

虽然不同灌顶有稍许不同，但绝大多数宝瓶灌顶是这样观想的。以后大家在接受灌顶时，即使没有翻译，也可以这样观想，否则只是把水喝下去，什么都不懂，要得灌顶是很难的。

2、秘密灌顶

秘密灌顶一般是用盛着甘露水的天灵盖来赐灌。接受灌顶时，观想甘露首先充满喉间的脉轮，随后扩散到心间，再到脐间，最后每一个脉轮以及整个身体的每一个部位都充满甘露，并证悟心的本性。虽然从表面上看，天灵盖中盛装的只是各种法药勾兑的普通甘露水，但它却象征着证悟二级灌顶的境界。所以要观想，在喝下甘露水的同时，就能通过灌顶的力量让自己证悟空性、断除语的障碍，并得到佛的报身种子。从此以后，就有资格听闻修持圆满次第的前半部分，边喝边观想，就能得到第二个灌顶。

如果现场能证悟，就是非常标准的得受灌顶；倘若没有什么明显的感觉或标志，但所有的观想都做得比较标准，那也至少也能播下快速证悟的种子。

3、智慧灌顶

智慧灌顶一般是用空行母的佛像来赐灌。在密法的双身像中，男性本尊象征如来藏的光明，女性(空行母)象征着如来藏的般若空性。灌顶的时候，要用手指接触一下空行母的像，同时观想依此缘起令自己心中快速生起证悟般若空性的智慧，这样就能得到智慧灌顶。

因为后期的圆满次第，是最完整的圆满次第——无相圆满次第。用女性本尊的唐卡为我们赐灌，也即是让我们通过第三级灌顶与修持空性，从而证悟空乐无二的无相圆满次第，断除意的障碍，并得到佛的法身种子。

4、句义灌顶

句义灌顶是最高级别的灌顶，一般是用天然水晶来赐灌。天然水晶本身是透明的，没有任何障碍，借以象征内心的如来藏。同时，因为在外界光线照射的时候，天然水晶可以呈现出彩虹般的光芒；而在没有光线的情况下，虽然水晶隐藏着显现五色光的能力，但五颜六色的彩光却不会出现。这象征着，当我们还没有断除烦恼，无明还存在的时候，虽然佛的智慧或如来藏光明一直潜藏在我们心里，但我们却无法感知；当我们断除烦恼，证悟空性以后，如来藏的光明就

会显现出来。这是第三转*轮的《解深密经》、《楞伽经》，以及龙树菩萨的《赞法界颂》，弥勒菩萨的《宝性论》中都讲得非常清楚的。

如果明白什么是如来藏，并有一点点证悟，则在灌顶的时候，就安住在证悟的境界当中去接受灌顶。其实本来没什么可接受的，因为在我们心中，原本存在着一切智慧。如果没有证悟，则水晶搁在我们手里和头上的程序，就只是一个象征和缘起而已。灌顶的同时，还要观想：通过灌顶，断除了自己的身口意共同的极细微障碍，播下佛的自性身种子，这样一定会得到相应的灌顶。

有些灌顶灌完以后，后面还有一些其它附属灌顶，会用到五方佛、五佛冠、金刚铃、金刚杵等等，这是比较广的灌顶，但都不是最重要的灌顶，最重要的，就是这四个灌顶。

了解这些内容以后，大家再去接受灌顶时，自己都能看出来，当时灌的是哪一级灌顶。在整个灌顶过程中，务必要专心听闻，并配合相应的观想，这非常重要，否则将得不到灌顶。

(四)灌顶最后的步骤

在灌顶的尾声，还有三个步骤：第一个是供曼茶罗；第二个是发誓从此严守密乘戒；第三是听从教言，精进修学。

1、供养曼茶罗，是为了让灌顶的上师欢喜。供养上师的最上等曼茶罗，是自己认认真真地修行，这也叫法供养。我们不能认为，虽然自己没有修行，但却给上师供养了一些钱财，所以就圆满了供曼茶罗这一环节。如果接了法却不修，诸佛菩萨是没有办法生起欢喜心的，即使给上师供养再高档的供品都没有用。如果灌顶上师对弟子精进用功修行显现不高兴，却对我们供养的钱财兴趣盎然的话，那肯定不是标准的金刚上师。

所有显宗、密宗的要求都是一样。譬如，在受菩萨戒的时候，也要供花供香，这是积累自己的福报，并依靠此等福报得受菩萨戒。同样，因为灌顶是非常殊胜的事情，需要极大的福报，所以在灌顶之前，要供养曼茶罗；在灌顶之后，就要报答上师灌顶的恩德。报答的最佳方式，就是认真修行，然后弘法利生。

2、同时，凡是灌了四级灌顶的人，至少要守持十四条根本戒，以及一些分支的戒条，如果犯了根本戒，罪过是非常严重的。

所以在灌顶之后，立即要去学密乘戒，并严守密乘戒。如果因各种因素而让密乘戒受到不同程度的损坏，也可以忏悔，

密宗续部中说：忏悔的方法，就是在具备四个对治力的情况下，念诵十万遍百字明，或四十万遍金刚萨埵心咒“嗡班杂儿萨埵吽”，这样就能让罪业从根本上得到清净。

学密者的要求很高，风险也相当大，搞不好就会堕金刚地狱；但如果严于律己、精进修持，也可以即身成佛。比较而言，显宗的要求不是那么高，但成佛的速度也很慢。

于此同时，密宗也有它的优点。譬如，小乘佛教的戒律相当多，而且永远不会有特殊的开许，一旦违反，永远都是罪过。但大乘佛教就已经开放得多了。大乘佛教认为，只要对众生有利，且没有任何自私的成分，则可以开许某些特殊的杀、盗、淫、妄、酒。而密宗规定：第一次灌顶时，必须要有上师给我们灌顶。之后如果破了戒，可以立即通过金刚萨埵的修法，念诵四十万遍金刚萨埵心咒予以忏悔。忏悔以后，便可以按照《普贤上师言教》中上师瑜伽一章中的方法，自己观想接受灌顶。如果观想得比较认真清楚，就和真正的金刚上师给我们灌顶效果完全一样。通过这种办法，就能恢复密乘戒。而小乘佛教永远都不允许戒体恢复一说，显宗的菩萨戒也只有在实在找不到授菩萨戒的大乘善知识的情况下，才可以开许自受菩萨戒。

所以我们也不需要顾虑重重，因为害怕堕金刚地狱而根本不敢接受灌顶，过多的担心与恐惧也会成为修行的障碍。

密法里讲得非常清楚：若能保持清净的密乘戒，那最晚七世之内可以成佛。我们怎能因为密乘戒的要求太严而因噎废食、讳疾忌医呢?

3、在灌顶结束之前，受灌者必须要在上师座前表示：我从现在起，一定会听从灌顶上师的言教。

这也意味着，从此以后，我们应该遵照上师教言去修出离心、发菩提心，修生起次第、圆满次第，好好地学佛、修行，护持密乘戒。

最后回向之后，整个灌顶的过程就结束了。

以上简单地介绍了密宗的四级灌顶，在懂得这些道理以后，无论之前自己所得的灌顶是否如法，以后再有机会接受灌顶的时候，就必须设法得到一个如理如法的标准灌顶。

五、灌顶之后的要求

进入密法以后，就要听闻并修持生起次第和圆满次第。密宗这方面的典籍浩如烟海。其中宁玛

巴的《大幻化网》，就像中观的《中论》，因明的《释量论》一样，是宁玛巴最基本的论典，我们必须要学习。《大幻化网》有很多注解，其中麦彭仁波切撰着的《大幻化网总说光明藏论》，索达吉堪布已经翻译了，每个打算修学密宗的人都应该学习，从中了解密宗从开始到最后的修行过程，以及密宗的见解、行为、戒律等等。之后再去听闻、修持一些具体修法。

藏传佛教有着详尽、齐全且可针对不同根器的具体修法，虽然很多修法还没有翻译，但也没有关系，可以口传。本来按照前辈上师的传统，修持大圆满之前，也不允许看书。仅仅看了大圆满的法本，又不实地修持，只是把大圆满当成知识来了解，把大圆满的名词背得滚瓜烂熟，到修的时候，反而品尝不到真正的味道了，这样就会影响修行。所以大圆满也像禅宗一样，主张不立文字。但前辈上师们也考虑到，虽然大圆满的境界不适合以文字表述，但如果以后大家的观点发生混乱，连一个可以验证的标准都没有，各执一词、莫衷一是，就麻烦了，所以最后还是留下了很多大圆满的法宝。其中翻译成汉语的，有法王如意宝的《文殊大圆满》，以及《四心滴》中的《上师心滴》等等。《上师心滴》是首屈一指的大圆满窍诀精华本。

修持生起次第的本尊法，能对我们的修法产生极大的帮助——提高修行速度，遣除各种违缘，并最终协助我们得到成就。

圆满次第的修法有两种：一，无相圆满次第；二，有相圆满次第。

有相圆满次第比较复杂，要修很多气脉明点的修法，但见效快。同时因为复杂，如果没有上师的指导，不但修不下去，还容易出偏差，所以一般人可以不修。在藏传佛教中，气脉明点的修法非常普遍，尤其是觉囊派，非常重视时轮金刚的修法。

无相圆满次第不一定要修气脉明点的修法，也不需要生起次第的修法，其中最殊胜的修法，就是大圆满的修法，其次是大手印的修法。把外加行、内加行全部修完以后，就可以直接修大圆满的修法。这是一条安全而快速的路，但必须具备对上师的信心和对大圆满的信心，如果信心不够，终将一无所成。

宣讲大圆满法，有着非常严格的要求，每次最多七个人听受。但现在大圆满法已经在公开宣讲，街头巷尾到处都是所谓“大圆满的修行人”。不过，法王如意宝以前也说过，如果听者不够资格，七个人也过多；如果听者够格，则一两百人也没问题。

显密的不同，只是方法与工具的不同，结果都是一样。到了最后，所有的方法都是多余的东西。就像洗手、洗澡，最后必须将香皂、沐浴露冲洗干净一样，无论采取显宗还是密宗的任何方法，最后都一样地要舍弃。

密宗修法非常完整而丰富，活着的时候，有活着的修法；死了以后，有中阴身的修法；醒着的时候，有醒着的修法；睡着以后，有睡眠的修法；做梦的时候，有梦的修法……无论是谁，都能从中找到一条适合自己的路。若能打牢基础，通过密宗修法，就可以快速成就。所以，密宗也称为方便乘。但如果一直停留在外内加行的阶段，就把其他修法挡在外面，而没法前进了，这是我们自身存在的最大问题。

没有灌过顶，但对密法没有成见的人，也可以先了解一下密宗的大概情况，之后再接受灌顶，这样才是比较如法的。现在很多人因为不了解密法，所以对密法产生了一些偏见，这是很正常的现象。当年包括弘一大师、虚云老和尚这样了不起的高僧大德，也曾对密法有过一些看法，但后来通过进一步的了解，他们都承认密法不但是正法，而且是一个快速成就的正法。本来也是，如果不懂得密宗某些法器和佛像的象征意义，生起误会是很容易的。任何不同的见解与方法发生碰撞的时候，都有一个磨合期。当年禅宗刚刚进入中国的时候，也遭受过类似待遇，后来都以相互融合、相互理解而走向一致。

当初密法刚刚传到西藏的时候，有些上师的本尊唐卡都不让别人看，金刚杵、金刚铃、摇鼓等法器，也锁在箱子里面。其原因有二：一是怕别人误解；再者，修法还是越保密越好，不张扬、不炫耀是成功的要素之一。

另外一个需要注意的是，虽然像过去的有些成就者一样，自己吃肉、喝酒都已经不会影响自己的修证，但也必须保护众生的善根，在人多的地方，就不要做出格的事情，若因自己的行为而让人对法产生邪见，继而堕入地狱，就是对众生的不负责任。

《黑蛇总义》(见《慧灯之光》)中讲到，虽然最后所有的执着都要放下，但放下也是有过程的。密宗会用比较强制性的方法，来颠覆我们心里清净和不清净的分别。显密之间的差别，就像保守治疗和动手术的差别。保守治疗虽然也可以治疗疾病，但疗愈的时间很慢。动手术虽然见效很快，但只有身体素质好的人，才可以接受手术治疗。同样，当我们的心很封闭，什么都不能接受的时候，就暂时不要学密法的高境界，还是先学显宗或密法前行部分比较好，发菩提心，修学中观这条路虽然遥远，但却是安全的。为了做到万无一失，还是宁肯走比较安全的路。只有自己的根器与承受力达到相当程度的时候，才能接受密宗的这些以毒攻毒或强行降伏等方法。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光八 上师瑜伽的修法

一、修持上师瑜伽的意义

上师瑜伽虽然是五加行中最后的修法，但上师瑜伽却是证悟大圆满最殊胜的途径。平时我们修

任何一个法，都离不开上师瑜伽的修法。

证悟大圆满有两种方法：一种是广泛闻思，继而修出离心、菩提心、曼荼罗，行菩萨道积累大量资粮。当资粮累积到一定程度的时候，就能证悟空性；另外一种，是依靠具德上师的加持。

得到具德上师加持的前提，是一颗虔诚的心。虔诚的心越强烈，就越能得到加持。如果没有诚心与信心，哪怕佛菩萨、上师们再慈悲，对我们也无能为力。
　　我想，禅宗虽然没有强调上师的加持，但禅宗的证悟方式也应该需要上师的加持。

《普贤上师言教》中，引用无垢光尊者的《大圆满心性休息》以及智悲光尊者的《功德藏》等论典中的教证，宣讲了很多密宗金刚上师的功德、标准与条件。在宗喀巴大师的《菩提道次第广论》里面，也讲了上师的标准。但佛经中也讲过，若能找到一位具备所有功德的够格上师，那是再好不过。实在找不到，最起码也应具备其中的世俗菩提心，这是大乘上师的最低标准。因为戒定慧的所有功德，都必须建立在菩提心的基础上。

虽然上师既有佛的化身，也有菩萨的化身，乃至普通凡夫，也可以担当上师的职责，所以不一定都是佛。但上师能给予我们佛一样的功德，所以在找到具德上师之后，就应像佛一样恭敬对待。

为什么呢？打个比方，如果我们真的有福报见到释迦牟尼佛，佛会不会示现神通让我们直接往生净土，或采用什么特殊方法让我们直接证悟呢？不会。

虽然佛陀住世期间，每传一次法，就有成千上万的人或非人发菩提心、成就阿罗汉的果位或者成佛，但有些人一辈子都在佛的身边，却连基本的禅定都没有修出来。佛帮助我们的唯一方法，就是给我们指一条解脱之路，然后让我们自己去修。正如佛经云："我为汝说解脱法，解脱依己当精进！"解不解脱，还是要靠自己。

同样，虽然我们没有办法见到佛，但我们的上师却正在做着佛的工作——无自私、无条件地给我们指一条修行解脱之路。虽然上师传法的时候，没有佛陀传法的时候成就的人数多，但这都是因为听闻佛陀讲法的众生在过去的多生累劫当中累积了资粮，根基成熟了，所以能在佛转*轮的时候当下证悟，那都是他们自己的功劳。我们因为福报浅薄、资粮鲜少、孽障深重，所以不能证悟，这能怪上师吗？当然不能！只能怪我们自己。既然上师做了佛的工作，所以我们应该把上师视为佛。

佛经上也有记载：在末法时代，佛不会以佛的形象出现，而会以善知识或其他众生的身份来度化众生。在上师或其他人当中，很可能有佛菩萨的化身。

但如果上师既没有给我们传过法，也没有任何佛法方面的恩德，那就不好说了，除非是有其他的加持让我们开悟、解脱，否则就不能说上师是佛。这样的上师，也不一定有佛一般的恩德。能用神通或其他方法转化、挽救弟子心里的恶念，这种上师才是真正的上师。

有些显宗与其他教派的法师，对藏传佛教十分强调对上师的绝对信仰与恭敬十分不以为然，认为太过极端。其实，视师如佛的观点不是藏传佛教特有的，在显宗的《般若摄颂》里面，也有相似说法。如云："贤善弟子敬上师，恒依诸位智者师。因智功德源于彼，随说般若波罗蜜，佛诸法依善知识，具胜功德如来语。"只是密宗比较强调而已。

就像学生不听老师的话，不恭敬老师，也不会学到老师身上的优点一样。对上师没有信心，就得不到证悟。

当然，不具备法相的所谓上师，则不是真正的上师，而是伪上师。我们不必把这种人当成佛来看待。即使自己号称是上师、成就者、高僧大德，我们也要再三观察。盲目依止、崇拜人格低劣的人，是非常危险的，这也叫做迷信。

说实话，按照藏传佛教的标准，像我这样的凡夫根本就不配称为上师，顶多可以算作佛学老师，离上师的距离还非常远。

以前有一个法王如意宝的弟子，也是我们的上师。我们平时相处较多、时常聊天，所以比较了解，的确是非常好的修行人，现在他已经圆寂了。

有一次我在成都放生的时候，想做一件与佛法没有太大关系的事情。但不久在拿书时，看到床头柜上放的这位上师的照片，立即打消了想这个事情的念头。虽然照片不会说话，但因为这位上师经常给我们灌输出离心的理念，我们聊天的时候，也是聊出离心、菩提心、无常等等，所以他的照片也有这样的能量或气场。这是我亲身经历的事情，一位普通的上师照片都能起到这样的作用，法王如意宝对我们的摄受力就更不用说了。具有如此功德力的人，才能称之为上师。

我们平时看到上师的时候，嗔恨心、贪心等各种世间的念头都出来了，一方面因为自己的信心不够，另一方面也可能是上师本身的加持、功德不够强。当然也不能一概而论，有些人即使看到释迦牟尼佛也生不起信心，而且还会诽谤释迦牟尼佛，想让这种人生信心，也是很难的。

本来上师度化众生不需要靠神通，但有些时候还是有这样的显现。《米拉日巴传》里面就讲过一段公案：米拉日巴有个弟子想回老家，米拉日巴不同意，但他却违背教言，不顾师父的反对回家了。

回家后有一天，弟子想干一件不如法的事情。米拉日巴以神通让弟子的头遭到猛烈撞击，在疼痛难忍的当下，想干这件事的念头也消失了。

在我们的传承上师里面，有非常了不起的上师，把他们这样的人当作佛，当做我们的精神支柱，一切都依靠他们，就没有错，一定会得到加持的。

因为我们自己的福报不够，既没有看到释迦牟尼佛，也没有看到龙树菩萨、无着菩萨等了不起的上师，但有些人见过法王如意宝。法王如意宝是真正的佛，虽然每个弟子都会说他的上师是佛，但法王如意宝却是当之无愧的佛。这不是因为我是他的弟子才这样说，包括莲花生大士的授记、释迦牟尼佛的授记等很多经论中，都有关于法王如意宝是佛的化身的证据。

虽说要亲近、恭敬上师，但不一定要在外在身体上与上师保持亲近。只要心中有信心与恭敬心，与上师的距离不是问题。当年米拉日巴就是这样，他在上师那里得法以后，上师也没有让他待在自己身边，而是让他自己去修行，所以米拉日巴后来再也没有见到上师。但因为他的信心非常强烈，所以也能即生成佛。倘若没有虔诚的信心，即使一天到晚待在上师身边，也得不到加持或开悟。

二、具体修法

这个上师瑜伽修法很简单，却包含了上师瑜伽的所有内容：一，观想；二，供养、祈祷；三，接受灌顶。即使是很广的上师瑜伽仪轨，也是这些步骤。

(一)　观想

阿

轮涅诸法本净觉性中，自性不灭智慧五光界。

本体具德文殊金刚尊，行相唯一怙主如意宝。

“阿”，很多仪轨的前面，都有这个“阿”字，代表空性、法界。无论观想上师还是本尊，都离不开空性。《生起次第的修法》(见《慧灯之光》)里面讲的三种禅定中的第一种，也是这个意思。万法都离不开空性，都在空性当中诞生，在空性当中存在，并在空性当中消失。

“轮涅诸法本净觉性中”，“轮”也即轮回，我们看到的三界六道等一切不清净现象，就叫做轮回。轮回不仅指一个生命从死亡再到转世投生的一个生命个体的轮回，而是指包括外界的山河大地在内的所有世俗谛的不清净现象。“涅”也即涅盘，也就是指如来藏。

轮涅诸法本来清净，前面的“阿”字，也代表一切轮回和涅盘之法的本体为平等、清净。从空性的角度来说，就像六祖慧能大师说的“本来无一物”，本来就没有任何清净与不清净，在胜义谛当中，一切都是清净的。

前面刚讲了清净和不清净都不存在，后面又说一切都是清净的，这话不是矛盾吗？不矛盾。世俗人所想象的清净和不清净，是相对的，不成立的。而用我们的语言来表述最终剩下的法界、如来藏，就只有用“清净”一词，因为我们的语言准确性不高、精确度不够，所以只好如此。本来如来藏没有任何污垢，没有任何不清净的现象，所以这样表述也没错。

当有一天我们感悟到真正的清净时，就能像禅宗说的“如人饮水，冷暖自知”，就能切身体悟到其中的含义。

本来清净的佛智，也即“觉性”。从第三转*轮的术语来讲，是如来藏；从密宗的术语来讲，叫做自然本智；从窍诀派的语言来讲很简单，就是心的本性。远离所有烦恼以后，如果没有任何东西，则是龙树菩萨的《中论》里面讲的单空，而不是觉性。

就像衣服穿脏以后，可以洗得很干净，因为污垢不是衣服的本质，而是突然沾染到衣服上的。如果污垢是衣服的本质，则是没办法洗掉的。同样，我们的所有烦恼，都不是我们心的本性，所以可以清净、可以断除。如果烦恼是心的本性，那就无法改变了。

六祖慧能大师说的“本来无一物”，还是有一点点偏于空性，真正在“本来无一物”之后，就是光明的觉性。

在显宗经典中，释迦牟尼佛给弟子宣讲如来藏的时候，因为如来藏不属于凡夫的境界，所以无法证明给弟子看，只有伸出舌头，露出广长舌、*轮标记(均为佛陀特有的三十二相八十随好之一)等不同于常人的相好，然后谆谆告诫弟子：因为我多世累劫当中没有撒过谎，才会有如此相好庄严，你们要相信我的话。之后，才开始宣讲如来藏。

在密宗的经典里，没有这么麻烦。当弟子把五加行修完以后，不但可以让弟子听闻佛的语言，而且还有很多直指心性的窍诀，让弟子自己去体会本净觉性——本来清净，远离一切戏论、执着，空性和光明双运的自然本智。

“自性不灭智慧五光界”，“自性”，即如来藏、自然本智。

“不灭”，《华严经》里讲得很清楚：纵使不可思议之宇宙被火烧毁，然虚空不可摧毁。自然本智，亦复如是。这段话的意思是说，即使在我们心里有痛苦、快乐等情绪，贪嗔痴等烦恼，以及信心、慈悲心等善念的任何时候，如来藏或自然本智却如如不动、坚不可摧。既然《华严经》都这样说，密宗就更不用说了，故而说“自性不灭”。

可惜的是，即使心的本性中有光明如来藏，但如果不修行，对上师、对法没有信心，那我们永远也体会不到自然本智。

“智慧五光”，五光象征佛的五种智慧。实际上，在我们心里，本身就具备佛的五种智慧。
之后观想法王如意宝的时候，首先应从自己的本性清净当中观想。

其实，不仅修法王如意宝的上师瑜伽时应该这样，无论观想任何本尊、任何佛菩萨都应该这样——把自己心的本性如来藏观想为佛，实际上也是这样的。佛本来就是光明如来藏的显像。光明如来藏好比大海，佛菩萨及坛城有如大海的波浪。

“本体具德文殊金刚尊，行相唯一怙主如意宝”，观想本尊形象为我们唯一的怙主法王如意宝晋美彭措，其本体，为具德文殊金刚尊，也即文殊菩萨。法王如意宝是文殊菩萨的化身，可以说也是一切佛菩萨的化身。

在修上师瑜伽的时候，有两种观想方法：大圆满前行《普贤上师言教》里的上师瑜伽，是本体观想为自己的根本上师，相貌观想为本尊莲花生大师。但在这个修法中，则是本体观想为文殊菩萨，形象为法王如意宝。上师长什么样子就观想什么样子。

对上师非常有信心的人，比较适合第二种观想；如果对自己上师的信心不太强烈，就适合第一种观想方式。当然，如果对自己的根本上师根本没有信心，那就没有必要修上师瑜伽了，修了也没有用。

修此上师瑜伽的时候，无需观想其他人，就观想法王如意宝。如果对其他上师有信心，无论十个、二十个一百个，都可以观想与法王如意宝为一体。这样观想的原理，佛经里面是有记载的。因为此处修的，是传承上师，所以即使没有见过法王如意宝，也一样能得到加持。
白明美颜班智达之饰，说法手印持执宝剑函，
二足跏趺照射无边光，一切自现观为净明然。

“白明美颜班智达之饰，说法手印持执宝剑函”观想上师的面容为洁白、鲜明、美好的庄严之相，身着班智达的衣饰，手结善知识说法时结的说法手印，并执持宝剑与经函。

(现有的法王如意宝唐卡中法王穿的衣服，是藏传佛教的衣服，与班智达的衣服稍有不同，班智达的衣服应该是一件蓝色的短袖，其他的袈裟等等是一样的，但如果实在想不出来，依照唐卡的样子观想也可以。)

右边的宝剑，代表慈悲心，它不是针对任何众生，而是针对烦恼，针对无明。象征以慈悲的宝剑断除众生的无明；左边的莲花上面，是代表智慧的一本般若经函。宝剑与经函的结合，象征智慧和方便双运。
“二足跏趺照射无边光”，两腿双盘结金刚跏趺座，并发出无边无量的光芒。

“一切自现观为净明然”，“自现”是指自己所感知的现相，包括看到的物体、听到的声音等等。本来自己所感知的世界，就是自己的世界，自现也就是自己的现象。在修此法的时候，要将自己的现象观为清净、光明的法王如意宝。
(二)祈祷
前面是观想部分，之后就开始祈祷。祈祷的时候，要念诵法王如意宝的祈祷文：
自大胜境五台山，文殊加持入心者，
祈祷晋美彭措足，证悟意传求加持。
“自大胜境五台山，文殊加持入心者”法王如意宝当年朝拜五台山时，在五台山的善财洞中闭关二十一天，在禅定境界中见到文殊菩萨，并示现文殊菩萨的加持入于心间。

本来法王如意宝与文殊菩萨无二无别，他本身就是文殊菩萨，并不需要文殊菩萨的加持。他这样示现，就是告诉我们：如果真心真意地修任何本尊法，是可以得到加持的。

“祈祷晋美彭措足，证悟意传求加持”，祈祷法王如意宝晋美彭措之莲足，让我们通过意传加持，得到法王如意宝的证悟境界。

意传加持是可以得到的，但得到加持的方式，不像电脑拷贝那样轻而易举，而要通过自己的修行，并结合对上师的信心，就可以证悟到与法王无二无别的境界，这叫做意传。

观想、祈祷的同时，要对上师发起强烈的信心，最好能激动到眼泪直流、汗毛竖立的程度。如果实在对上师生不起信心，就要去了解上师的功德，看上师的传记，并从中获知法王如意宝弘

法利生的事业等等，这样就能生起强烈的信心。

之后，就念诵上师祈祷文，念诵的数量没有规定，当然越多越好，但也要考虑自己的时间。念得差不多的时候，就进入第三个阶段。

(三)受灌顶

灌顶有三种：基灌顶、道灌顶、果灌顶。

今生前所未有的第一次灌顶，叫做基灌顶。基灌顶一定要找一位具德上师赐予；

以后的灌顶，叫做道灌顶。道灌顶不一定需要上师赐授，自己也可以观想灌顶，如果能清楚地观想，效果完全一样。比如说，如果犯了密乘戒，就先需要忏悔，忏悔之后还需要重新受戒。在这个时候，通过观想的方法也一样能得到密乘戒，这叫做道灌顶。

在十地末尾最后得到佛果时，十方诸佛会赐予灌顶，就叫做果灌顶。

此处的灌顶，属于道灌顶。

后师已成五光之明点，由从自顶渗入于心间，

当思诸佛智慧总集师，获得与彼同份之加持。

观想上师化为五种颜色(代表佛的五种智慧)的光或明点，从自己头顶发旋处进入身体，经过中脉融入心间，之后观想自己的心，与诸佛智慧之总集——法王如意宝的智慧成为无二无别，获得与上师如意宝一样的加持与功德，并安住在此境界当中。

如果已经证悟大圆满或证悟了禅宗的开悟境界，就在此时进入大圆满或开悟的境界中安住；如果根本没有开悟，就观想自己的心融入上师的智慧之后，什么也不想，只是安住即可。不思维任何事情，既不迎接未来、追究过去，也不观察当下。静下来，在这个状态当中，一切都像虚空一样是平等、清净的。这样安住的结果，就有可能证悟——找到胜义谛的上师。

本来上师的心，就是光明如来藏，我们的心融入上师的心，也即我们的所有念头都消失于法界光明如来藏当中，最后只剩下光明如来藏，这实际上也是佛菩萨证悟的境界，第一次证悟大圆满的时候，也是类似的状态。

其实，如果把上师和自己看做两个人，则两个人的心永远不可能变成一体，但上师的心实际上就是我们自己的本心。我们的心的本性不仅是上师的智慧，而且也是诸佛菩萨的坛城，包括寂静本尊与忿怒本尊的坛城。

此处要注意的是，当心静下来以后，很多人比较容易找到一种很舒服、很透明、很清静、没有任何杂念的感觉。我们千万不能认为这就是证悟空性，这是阿赖耶识，与解脱没有什么关系。但在此基础上，可以找到证悟的境界，心的本性光明如来藏，也叫做胜义谛的上师。

给我们传法灌顶的根本上师，是世俗谛的上师；胜义谛的上师，就在我们心中。胜义谛的上师，是我们最终的、真正的上师。他从无始以来到现在，从来没有离开过我们，一直都跟我们在一起的，但我们却看不见。通过世俗谛上师教言的引导，就能看见胜义谛的上师。我们平时见到的所有上师，都是世俗谛的上师，实际上不是真正的上师。同样，当年很多人看到的示现出家形象的释迦牟尼佛，也不是真正的佛，而是佛的一种形象。真正的佛，是光明如来藏，也即佛的法身与报身。

佛在《金刚经》里讲得很清楚：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”有些人认为，看到释迦牟尼佛具有三十二相八十随好的庄严色身，就是见到了佛；有些人认为，佛是具有声、香、味、触，或受、想、行、识等等的，但佛告诉我们，如果以为色相、声音是我，就是在行持邪道，永远见不到佛。

但世俗谛当中的佛菩萨、善知识还是需要的，因为只有这些世俗谛的显现，才能度化我们这些凡夫众生。譬如，要度化畜生，就要示现畜生的形象，才能与它们沟通、对话，并引导它们修行，走解脱道。如果示现为言语不通的人类，就只能给它们念佛号了。虽然佛菩萨已经超越了世俗谛，不再有血肉的身体，但为了度化我们，还是会示现一个有血有肉的身体。极乐世界的阿弥陀佛没有办法度我们，清净现象当中的普贤王如来，佛的报身、法身虽然殊胜，但也没有办法度我们，因为我们之间无法沟通，所以世俗谛的上师是非常重要的。

世俗谛的上师，我们已经有了，但胜义谛的上师我们究竟找到没有，就只有问自己了。胜义谛的上师不需要到别的地方去找，就往自己的心里去找。如果没有找到胜义谛的上师，就没有达到世俗谛的上师的目标，所以我们还需努力。

如是离意法身中入定。

就这样在远离所有杂念的法身境界中入定。这样的修行，也可以叫修大圆满、大手印、大中观或禅宗的禅定。

如果这样认认真真地修了，还是没有证悟，那就说明两个问题：一是对上师的信心不足；二是业障深重。排除这两个问题的方法，第一要增长对上师的信心，第二是修金刚萨埵修法。这样就没有理由不证悟。

当安住几秒钟或者一两分钟以后，又可能会生起杂念。这时候就设法重新安住。

彼中起座时，观诸现有即师本性，而行平常威仪也。之后是回向、出定。

从定中起座的时候，观修“现”器世界，“有”有情世界，也可以说万事万物皆为上师之本性。在日常生活中，无论坐车、上班、忙碌、清闲等任何时候，都应把所有现象观想为清净的上师本性之显现。

万物怎么可能是上师呢？

山河大地在显现上虽然不是上师，我们的上师不可能是一条河或一座山，但山河大地的本体是佛的清净坛城。心的本性是胜义谛的根本上师，所有一切现象均为上师的本性。

很多还没有正式听到大圆满的人，会对大圆满很向往、很羡慕、很期盼，但假如有一天我们真正有机会听到大圆满，大圆满的具体修法就是寥寥的一两句话，就像《六祖坛经》所讲的核心文字也只有几句话而已。

这么简单的语言怎么能让我们证悟呢？最重要的助缘，就是修加行，让我们的根基成熟，然后再加上上师的加持，就万事俱备，只欠证悟了。

上师瑜伽非常重要，以后修任何法，首先都应该修一遍上师瑜伽，然后在与上师无二无别之境界中安住，生起杂念以后，再去修日常的修法，之后回向。这样一定能找到胜义谛的上师。

上师瑜伽速赐加持

(藏音) (汉意)

皈依、发心

桑吉丘当措杰巧南拉 诸佛正法贤胜三宝尊
向却瓦德达呢嘉森且 从今直至菩提永皈依
达给因所吉波所南吉 我以所修施等诸资粮
卓拉潘协桑吉哲巴效 为利有情故愿大觉成

(三遍)

啊 啊

克迪秋更嘎达如波昂 轮涅诸法本净觉性中
让当玛格义西喔尼龙 自性不灭智慧五光界
喔吾华单加毕多吉拉 本体具德文殊金刚尊
南巴加吉义新洛布尼 行相唯一怙主如意宝
嘎萨则争班智达义其 白明美颜班智达之饰
秋恰夏吉日阿支拿瓦南木 说法手印持执宝剑函
夏尼吉中喔热莫美卓 二足跏趺照射无边光
让朗达毕坚得拉美萨 一切自现观为净明然

祈祷者：

涅庆日喔赛内香更思 自大胜境五台山
jia华头吉新拉义拉门 文殊加持入心者
晋美彭措夏拉所瓦代布 祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗 证悟意传求加持

随力念诵后：

塔尼喇嘛喔内头耐吉 后师已成五光之明点
让格协喔涅修酿为腾 由从自顶渗入于心间
嘉更义西玖地喇嘛当 当思诸佛智慧总集师
嘎瓦娘波新拉托巴萨 获得与彼同份之加持

如是离意法身中入定，彼中起座时观诸现有即师本性，而行平常威仪也。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光八 观心的诀窍

在所有加行以及寂止修法修完，还没有修大圆满的正行之前，介于正行和前行之间，有一些接近大圆满的修法。其中有一个非常重要的修法，是麦彭仁波切宣讲的一个观心诀窍。

一、提出见解

具体包括两个阶段：

(一)万法由心起

世界的本源是什么？物质与精神的关系究竟如何？

有人说：世界是由物质构成的。精神由物质创造，是物质的产物。

但事到如今，此说法已经越来越站不住脚了。科学发达以后，科学家们很头痛的问题，是不知道如何给物质下定义，因为他们越研究越发现，物质是虚幻的，找不到一个真实的东西。

其实，世界既不是物质，也不是精神，更不是物质和精神的集合体，而是一种幻像。物质或世界，是由心创造出来的，是精神的产物。每一个生活的细节，大至三千大千世界、六道轮回，小至生活里所有的一切，都是精神的一种幻像。欲界、色界、无色界的所有现象，实际上就是内心的一种投影，中观称之为自显。也即自心投影出来的现象，而不是外在客观存在的东西。

这个观点既不像唯识宗讲的“万法唯心造”那么复杂，也不等同于唯心主义的观点或显宗佛经的类似说法，而是无上密宗自己特有的观点。

另外，我们还可以这样思维，内心与世界的关系，可以分为三个阶段：第一，内心是世界的创造者；第二，内心是世界的感知者；第三，内心是世界的毁灭者。就像做梦的时候，心是梦境

的创造者，也是梦境的感知者，醒来的时候，它又是梦境的毁灭者一样。

其一，任何物质自身，包括石头、砖块、钢筋、水泥、汽车等无情物都没有精神，故而不会产生幻像。只有精神，才会产生幻像。世界是一个庞大的幻相，所以，它只能是精神创造的。

其二，世界的好与坏，大与小，善与恶，痛苦与快乐，都是物质无法感受的，而只能是精神的感受。

内心首先创立一个世界，然后由它自己去感受。如果心不感受，任何人都不会知道世界的存在。

比如说，如果没有眼识，根本看不到任何东西，则对这个人来说，世界就与不存在完全一样；如果没有耳识，听不见任何声音，则外边的任何声音对他来说，也与不存在完全一样。同理，其它任何外境都是这样。

如果把一个人当成心里最亲的人，一旦他有任何不测，就会非常痛苦；如果把同一个人当成自己最恨的仇敌，那他的死亡或倒霉，或许对多数人来说就是天大的好消息；如果把此人看做与己无关的普通人，则即使他死了，也是麻木不仁的无记感觉。可见，客观上并没有所谓的敌人或亲人。冤与亲，都是我们的内心决定的。眼耳鼻舌身没有参与这个决定，阿赖耶识也无权参与这个决定，一切都是第六意识在做主。

如果仇人与亲人是客观存在的，则仇人就应该永远是仇人，亲人也永远是亲人。但实际情况是，这个月的亲人，下个月有可能变为仇人；这个月的仇人，也可能下个月就是密友。比如，我们会认为，父母都是亲人，其实也不一定，如果父母与儿女的关系处理不好，就可能变成不共戴天的仇人。这不是外境的变化，而是自心的感受在变。

如果意识不喜欢一个人，哪怕他对自己比父母兄弟还上心，但自己仍然不会爱上对方；反之，有些人对自己非常冷淡，甚至经常欺负或故意伤害自己，但自己却偏偏犯贱要喜欢这个人。这都是内心的观念在作怪啊！
　　如果内心不去感受世界，则再大的幸福与再大的痛苦都与我们没有任何关系。

比如说，假如一个人的亲人车祸死了，而且死得很惨。在他还不知道消息的时候，就不会有任何感受，因为他的心还没有感受到，所以就像没发生一样。一旦得知这一噩耗，心感受到了，痛苦也会随之而至。如果第六意识不去创造与感知，世上就没有这么多复杂的东西和关系。

以跳舞为例，舞蹈本身不是人，而是人的一种运动。如果舞蹈是人，则演员随时都应该在舞蹈。同样，幸福本身也不是外境，而是人的一种感受。如果幸福是外境，则幸福的外境应该永远带来幸福。

但实际情况，却并非如此。如果内心感受不到幸福，则幸福也不存在。比如说，有人觉得当高官幸福，而有些人却喜欢低调，不喜欢当官。如果做官是实实在在的幸福，则全世界所有国家的领袖应该最幸福，但事实上二者并不是等同的。如果让不想当官的人去当官，他就根本感觉不到幸福，反而觉得活受罪，因为他的第六意识认为这不幸福。但如果他的观念转变了，有一天他也认为有权有势很幸福的话，官位就能给他带来一时的幸福。反之，有些以当官为乐的人，你让他去当老百姓，或是去静处修行，他会满腹苦水。但在当了三五年老百姓，或是在山里修行一段时间，他心里慢慢适应，观念转变了，觉得当老百姓或修行人没压力、没忧愁，自由自在的同时，还可以追求一些更有意义的事情，他就会品尝到幸福的滋味。

同样，很多人认为，监狱剥夺了人的自由，所以蹲监狱最痛苦。但有人却在监狱里过得悠然自得，甚至还能心无旁骛地修行。

有一本书，叫《幸福是什么》。其内容，是全球155位大师共同谈论什么是幸福。虽然每个人的说法和观点都不一样：有些人认为，家庭和睦就是幸福；有些人说，稳定的收入就是幸福等等。其实这些根本不是幸福的本质。

有些人即使家庭非常和睦，收入也很稳定，但他却感觉不到幸福。其实，幸福就是内心的一种特殊感受。除此以外，任何人都找不到什么外在的幸福。

我们有证据证明，幸福、痛苦是心创造的。比如说，如果内心觉得满足，则无论外在环境如何艰苦，都不但无所谓，而且自得其乐。不要说像米拉日巴那样高境界的修行人，很多普通修行人都是如此，他们生活简朴，却乐在其中。如果测量一下他们的幸福指数，会远远超过那些住别墅、开名车、穿名牌衣服的人。反之，如果心里不满足，则即使住别墅、开名车，也成天不开心，没有人生目标，对现实生活没有满足感，觉得活着没意思，更感觉不到幸福，连笑容都是挤出来给别人看的，而不是发自内心的。这就是心的力量所导致的差异。

有人认为，住别墅就是幸福，但如果让他天天住在别墅里，一步也不能离开，住腻了以后，必然会觉得痛苦。或让他从早到晚一刻不停地开名车，那谁都会觉得苦不堪言，这都是内心变化导致的结果。反过来，很多世间人都羡慕有权、有钱的人，但还是有人不喜欢这些东西。如果钱财、权力在客观上有吸引力，则全世界的人都应该喜欢，但事实却并非如此。所以，在不观

察的时候，似乎幸福、痛苦与外在有关系，实际上却并没有关系。

据美国一项调查表明：年收入低于四万美金之前，收入与幸福指数之间还有点关系，挣钱多会开心一点，挣钱少就有点贫贱夫妻百事哀的感觉。一旦年收入超过四万美金，幸福感就和金钱没有任何关系了。二十世纪末，西方发达国家的绝大多数人也感觉到这一点。我们现在之所以感觉不到这一点，是因为我们的年均收入还停留在几千美金的程度。所以还会盲目地产生有钱就自以为了不起，没钱就仇恨富人的两个极端心态。等我们的年收入到了四万美金以后，我们也会感觉到自己的无知与短视。

心理学家、经济学家和社会学家们经过了半个世纪的研究，最后才得出结论：痛苦和幸福不在于物质生活水平的高低，不依赖环境的好坏。

可见，幸福与痛苦，不是客观存在，而是主观感受。本来幸福就包括幸福和幸福的因素。幸福的因素或助缘，是客观的；而幸福本身，却是主观的内心感受。痛苦也是一样。其实，佛在很早以前就说了：幸福、痛苦不是客观因素导致的，而在于主观意识。佛已经证悟了无上的智慧，他非常了解所有人的心态，在他留下的书籍当中，充满了世间人难以企及的智慧。

但我们却一贯认为，幸福和痛苦都来源于客观。启蒙运动等西方文化更是助长了这一谬论，引导无数人走上了一条物质主义的错误之路，这也是西方发达国家至今没有找到幸福的根本原因所在。

因明里也讲过，虽然在世俗谛中可以说因缘而起，但实际上万事万法间没有因缘。所谓因缘，都是由第六意识建立的。

因为看到冒烟的地方就有火，没有火就不会有烟。第六意识就认为，二者是有关系的——其中火是因，烟是果。其实这都是宏观层面上的幻觉，是靠不住的。在微观领域中，这一切都不存在，都是第六意识创造的。

因为第六意识首先创造了世界，所以相对来说，这个世界还是比较坚固的。在创造之后，哪怕第六意识自己想去改变，也未必能够立刻实现。但通过长期的修行，世界也可以发生天翻地覆的改变。

有人或许会提出疑问：《俱舍论》中说，万事万物是业力的感召、业力的显现。世界的创造者是不是业力呢？
　　业力也是我们的心创造的，没有心就不会有业。

学中观的时候，会观察五蕴、十二处、十八界等外在物质，其中包含了有为法、无为法，也即世上所有的所知。

所知是佛教用词，其涵盖的范围非常广，包括物质、精神以及物质和精神的运动。凡是我们的心能够知道、感觉到的所有有为、无为法，涅盘、佛、众生等概念，都属于其中。但这个所知，也是心创造的。

在不知道外境是自己创造的幻觉之前，精神自己也会迷惑，以为世界是与自己毫无关联的身外之物，所以会去追求自认为美好的目标，会跟随业力而做出各种各样的取舍，继而造作善恶之业，并令自己更深地卷入到幻觉当中。就像桑蚕用自己吐出来的丝，最后把自己困于其中一样。我们依靠自己感官的亲身经历，增上安立了一个原本不存在的世界。所谓“增上安立”，是指实际不是客观存在，却由我们的心无中生有出来的意思。因为不知道世界是自己创造的，所以会贪着、耽执这些自己创造的东西，就像贪恋梦境一样。

其三，当意识发现世界并不是独立的，而是自己创造出来的幻像以后，它才会去毁灭幻像，也即毁灭世界。

创造世界的时候，心在轮回；感受世界的时候，心在造业，也即制造轮回之因；毁灭世界的时候，就是走向解脱了。

通过闻思修，精神开始产生怀疑，并随之确定自己原有的错误；之后，精神证悟——体悟到世界的幻像本质，从而毁灭了虚幻的世界。

这一系列的事情，都是精神在做。其中的闻思修，也是精神去听闻佛法，思考问题，并付诸修行。

在不观察的时候，我们以为人类有一个共同的世界，但实际上这都是很多相似却又不是一体的感觉综合起来而已。佛教认为：因为共业，所以我们今天看到的世界都是一样的。其实并不是一体，只是相似而已。每个人都有自己的世界，谁能把自己的世界毁灭了，自己就解脱了。假如没有成就，自己的世界就会永久留存下去。

证悟以后，就要设法毁灭幻像，除了意识之外，哪怕宇宙大爆炸或所谓的世界末日，都毁灭不了世界。因为旧的世界结束了，会有新的世界诞生。但来源于内心的能量，却可以不费吹灰之

力地在一刹那间毁灭整个世界。
(二)心性本为空

既然太阳系、银河系、无边无际的宇宙都是心创造的，那这个力大无穷的心到底是什么样的呢？按照中观的观点，心的本体远离一切戏论，它的本性是无边无际、无始无终。

中观在讲“无我”，尤其是“法无我”的时候，就告诉大家：内在的精神，与外面的世界都是空性。山河大地、喜怒哀乐等所有一切，连微尘许都不成立。

从中观的角度来说，我们的精神每一刹那都在生灭，哪怕一秒钟的百万分之一、千万分之一都不会停留下来。如果以一秒钟的千万分之一作为当下，则之前的所有精神都过去了，也即已经消失了，与昨晚的梦境完全一样；之后的精神，还没有诞生，所以也不存在；最后只有当下。而所谓当下，这个可能是千万分之一秒或亿分之一秒那么短得不可思议的时间单位，也可以最后分解到烟消云散，根本就不存在。

既然精神自己都不存在，那又能感受什么世界呢？此时我们就能体会到：原来痛苦、快乐、亲人、敌人、善、恶，全都建立在根本不存在的基础上。这时，世界就开始土崩瓦解、全盘崩溃了，心也变成了世界的毁灭者。

在宏观世界或世俗谛当中，有痛苦、有幸福。但在微观世界中，因为精神太短暂，所以无从带来幸福、痛苦的感受。
所谓的痛苦、幸福，完全是幻觉，佛教称之为缘起现象。

学过《中观》的都知道，所谓精神去感知幸福的说法，是无法建立的。因为同时存在的东西之间，不可能有任何联系。虽然宏观概念中，可以左手碰右手，但这只是幻觉而已。如果精神与幸福二者之间，有着前后差别，则在前者存在之际，后者还没有诞生；后者诞生以后，前者早已不存在了。二者根本没有接触，又如何去感受呢？所谓的感受，都是眼耳鼻舌身得出的，不合逻辑、缺乏理智的谬论。

逻辑学和心理学认为，理智高于感知，因为理智是有理由的。但因明却认为，在非隐蔽的领域中，感知强于理智。因为理智的理由，来源于感知提供的信息。如果感知不可靠，理智的理由也无从建立了，理智如同被感知牵引的盲人。因为感官不可靠，所以来源于感官的理智也是不可靠的。

从无始以来，到没有听到般若波罗密多之前，我们一直不知道世界是自己创造的，一直以为世界是外在的东西，所以时而恐惧、时而贪着，迷茫、沉醉于自己创造的世界当中。最后生命结束的时候才发现，原来世上并没有有意义的东西。这就是凡夫的愚昧与悲哀。

其实，这一切都像是一场梦：我们自己创造了梦中的一切，然后又害怕或喜欢梦里的东西，所以在梦里造作了杀、盗、淫、妄等恶行，也行持了慈悲心、修行、六度等善行。如果追求不到梦中的美好事物，就会痛苦、失望乃至绝望至极。因为害怕出现更大的痛苦，就千方百计消灭一切可能导致痛苦的东西。但这只是一场虚无缥缈的梦，实际上既没有什么可追求的，也没有什么要远离的，因为都是自心创造的。
二、心如狂象当调服

麦彭仁波切接着说：从无始以来到现在，我们难道还没有被折腾够吗？还不厌烦吗？还不生起厌烦心吗？

心在创造世界，也在创造幸福，创造痛苦。如果不用强制性的力量调服心，心就会影响我们的生生世世。

但除了超越痛苦和幸福的修行人以外，我们一辈子的工作，都可以归纳为：追求幸福，远离痛苦。

我们认为：凡是幸福，都来自于完美、美好的东西；凡是痛苦，则来自于不完美、糟糕的东西。但是完美和不完美的界限，又是我们自己的精神制造的，客观上并没有什么完美和不完美。我们的心对一件事物或一个人产生执着以后，就会对其上瘾，认为那是完美无缺的，根本看不到对方的缺点与过失。这就是贪着带来的愚昧，愚昧掩盖了事实。稍稍有点外在的风吹草动，心就趋之若鹜，一千头大象的力量都没办法让他回头。
大家可以环顾周边，看看在自己的同事、同学、亲戚、朋友里，有多少这样的典型事例。

比如说，我们都希望自己完美无缺，一旦有人说出自己的缺点，就会立即火冒三丈，认为对方在侮辱自己，哪怕有一千头大象的力气，也无法遏制自己的愤怒情绪。其实想想，被人骂本身，只是从对方口里传到自己耳膜的一个微不足道的声波而已。又何苦如此计较呢？

喜欢一个东西也是一样。其他人觉得坏透顶的人，却有人会看上并爱之如命。甚至觉得周围人都不可理喻：这个人明明很好啊，这些人为什么都说他不好呢？肯定是出于嫉妒，肯定有他们不可告人的目的！

所以啊！很多事情的好坏，世界上并没有一个公认的、确切的标准。自己觉得是好人就是好人，自己认为是坏人就是坏人，自己觉得漂亮就是漂亮，自己觉得丑就是丑。每个人的审美观与价值观，都是自己的心创造的。

人的想法很奇怪，就像茅草的草尖——风往右吹，它就往右走；风往左吹，它就往左走。喜欢挣钱的人，自然会觉得挣钱是最好的；喜欢利益众生的人，会认为利他最有吸引力，故而会乐此不彼地行菩萨道。

从无始以来，我们的心创造的世界一直在变来变去，我们却一直不能超越。因为我们的心不听话，所以把我们带到轮回这么恐怖的地方来了。除此之外，我们的大脑、内脏、血液循环、呼吸等所有物质层面的东西，都没有力量把我们带到轮回中，因为它们没有心的特征。哪怕动用一个国家国库内的所有钱财，或全世界的所有武器，也没有力量把世界从本质上改来改去，这就是精神的特殊力量。

心就是这么奇怪，既有负面的能力，也有正面的能力。它可以让我们投生到天界等相对清净的世界，也可以让我们转生在不清净的娑婆世界，乃至地狱等更不清净的世界中。而一旦证悟，就能轻轻松松地把世界改为清净的现象，甚至根本不存在。

因为这些理念太深奥，太与众不同，如果在有些群体中去这样讲，他们会说：这个人的精神有问题！但在相对成熟的群体中这样说，大家或许会觉得有点道理，或许还会静下来略作思考；而在有些群体中讲出这个道理，大家都觉得正中下怀、深有同感。这就是心智成熟程度的外在表现。

因为心的力量超过了世上所有的力量，所以我们要让它做好事，如果它继续一错再错，我们就永远没希望了。正如《入行论》所云：“唯应伏此心，何劳制其余？”除了调伏内心以外，其他所有的事情都可以放下。

印度八十位大成就者中，最了不起的成就者之一，是萨拉哈，他也是龙树菩萨的密宗上师。他在道歌中说：“轮回自心起，涅盘亦自心，心若如意宝，顶礼如宝心！”世上没有任何超越内心的东西，在没有修行的时候，我们的心会被外在的物质诱惑牵着鼻子走，因为我们没有正知正见，没有修行，所以心很脆弱，内在的巨大力量没有释放出来。

佛教也强调慈善，因为慈善可以解决一些人的生活问题，但却不能解决生老病死等根本性的问题。让众生明白人生与世界的真相，使大家走上解脱的道路，超过了慈善活动的意义。所以对初学者来说，佛教会更加强调闻思修。

宁玛巴的九乘次第，就像楼梯的台阶。上一个台阶，就会有不同的发现与收获。在玛哈瑜珈阶段，还会注重外在的坛城和供品；到了阿努瑜珈，就根本不强调外在坛城，而仅仅强调自身坛城了；到了阿底瑜伽(大圆满)的时候，心本来就是佛的坛城了，身体只是心的投影与幻像，最关键的还是内心。

任何一个学佛、修行或佛事活动，只要是修正内心的，就非常有意义、非常殊胜。若对调伏内心没有太大关系，则即使是善事，也不是那么重要。因为主宰世界的是心，内心不清净，世界就不清净。修行没有质变，不是我们念经数量不够，布施数量不够，而是修心没有到位。

三、殊途同归的证悟之路

从小乘到大乘，从显宗到密宗，佛陀度化众生，不是死板教条、千篇一律的，而是应机而化、因材施教的。

当他体察到有些众生只能接受世界是物质的观点时，不会马上去推翻、破斥它，而是提供一些观察方法，让众生逐渐地知道：外面的物质现象实际并不存在。

另外一种众生，又更能接受一切现象是心而不是物质的观点。对待这种人，佛也没有强调外面是物质，而是给他们讲唯识，并在此基础上教授空性修法，令其进入空性境界。

针对不同的根机，佛陀传授的证悟方法也有三种：第一是中观推理，从而抉择心的本性为空；第二是密宗的气脉明点修法；第三就是藏传佛教的大圆满、大手印以及汉传佛教的禅宗。虽然方法不同，但最后却殊途同归。

密宗提供的修法之一，是让修行人首先不观察外面的任何事物，只需自己去思维：既然内心是万事万物的创造者、感知者与毁灭者，我们的内心在主宰这个世界，外在的山河大地，内在的个人感受，都是心创造的，一切都是心的幻象。那这个万事万物的创造者，到底是什么样的东西？这个主宰万事万物的心的本质、本体又是什么呢？此时不需要往外去追求和观察，只需往里进一步观察心的本性，并直接安住即可。此处有很多方法，有依循上师诀窍的大圆满，也有建立于中观推理之上的实修法。

在无垢光尊者的《七宝藏》等“龙钦心髓”当中，多次提到了外面的世界不是心、不是精神。

智悲光尊者在大圆满修法里面提到：我现在才知道“龙钦心髓”为什么不承认外在是精神。这

与中观应成派一样，既不强调外面是精神，也不强调外面是物质。它自己不成立任何观点，只是跟随眼耳鼻舌身的结论——一种当下感受到的、肤浅的表面现象。当确定世界是幻象以后，显宗很多的观察、辩论等等就不需要了。

修大圆满的时候，首先上师会告诉大家，世界是心创造的。然后让弟子自己去思考：世界上最重要的是物质还是精神？然后回来汇报。

诀窍派实际修行的时候，不会把世界的本质分成十二处、十八界、物质、精神等这么复杂，而会将所有的所执都归纳为一种内心创造的幻象。这样证悟心是空性的时候，万事万物的本性也就证悟了，所以不需要观察更多的东西，这就是他们的诀窍。

因为心的本性不可思、不可言，所以不需要逻辑推理，此时唯一需要的，就是上师瑜伽。当最后上师融入我们的心，自己的心与上师的智慧融入一体时，就在这个境界中安住。如果对上师三宝有信心，并修好了加行，就有希望在安住的时候证悟。

此处说的上师，是指法王如意宝或你们自己有信心的其它上师，而不是我。

相对于大圆满直指心性的诀窍来说，人身难得、死亡无常等前行都不是究竟的见解。虽然在前行里会讲到器世界和有情世界的无常，但如果已经确立世界的幻象本质，就没有必要观察器情世界的无常了。根器特别好的人可以通过上师的诀窍去修，而不用走观修无常的弯路。但因为现在几乎所有人都没有能力直接进入大圆满的境界，所以有些弯路也不能不走。

如果已经确信上述观点，外面的一切就不需要再观察。但对实执浓厚的大多数人而言，却不能不观察。因为我们认为外面的世界是物质的，所以对其有真实、实有的执着。相对于这些执着，佛法也有对应的对治方式。其方法，就是一一分析所有的外在世界，最后确定一切都是空性。

修行的前提，是闻思。闻思一段时间以后，就要在闻思的同时，加强修行的力度，并逐步超越闻思，因为佛经内容太深广，我们一辈子都学不完。如果不修行，理论到了最关键的时候，就不管用了。仅仅理论上知道一切都是心的幻象，心的本性是空性，在断除烦恼方面还是不会有太大的作用。从善根的角度来说，哪怕在听闻之后，对空性稍微有一点合理的怀疑，将来也可以逐渐断除轮回，所以还是有很大功德。但从断除烦恼的角度来说，却收效极微。

修加行和其他修法，都是为了证悟空性；证悟空性，是为了断除所有烦恼而成佛；成佛则是为了度化一切众生。

四、修行的结果

证悟，就像金字塔的顶端；内外加行，则位于金字塔的底部；唯识宗、自空中观、他空中观，则处于金字塔的中下部；大幻化网等密宗修法，则位于金字塔的中上部；大圆满的修法，则在金字塔的上端。

在没有观察前，我们认为心是一个载体，通过观察，作为世界载体的心也不可得了。就像盛满食物的碗被打碎，里面的食物也不复存在了一样。当证悟大圆满的时候，就会真正感受到这一切，那时也许会笑起来：原来世界是这样的；也许会激动得热泪盈眶，这叫做证悟。

证悟的境界，言语也无法切实地描述。但在还没有证悟的时候，我们只能这样讲。证悟以后就能对这里的每个字、每句话产生非常大的感触与交融，就会知道这当中所包含的丰富内容，但因为证悟本来就是语言无法描述的境界，所以对没有证悟的我们来说，就只有自己从字面上去体会了。

小乘佛经中常讲：假如给一位阿罗汉的右边用檀香水沐浴，左边用利刀去砍剁，对阿罗汉来说，左右二者都是一样的——对檀香水的沐浴没有贪心，对刀砍也没有嗔恨心，因为他内心中贪嗔烦恼已经从根本上断除了。既然连阿罗汉都是如此，那佛菩萨就更不用说了。

对菩萨来说，若有人对他拳脚相加、恶口相骂，他不会把对方看做异己；若有人对他推崇备至、恭敬有加，他不会把对方视为知己。虽然外境不同，但因为内心如如不动，所以不会有感觉的差异。

对证悟者而言，诸如地球有四十五亿年历史等所有的过去，就像梦中的历史，因为实际上地球根本没有来处与去处，万事万物皆随因缘而显现，因缘和合的时候，宇宙、银河系、太阳系、地球都会在空中显现。但这些都是并不存在的幻觉，没有实有的过去，未来也不例外。

众生不明白世界的本质，更不知道心的本性是光明如来藏，所以对世界充满了执着。在无明的驱使下，如来藏也对我们不起任何作用，我们这些凡夫仍然会在轮回中流转，继续做着轮回的恶梦。

有些人常问：既然证悟了一切都是空性，众生、佛都不存在了，那对谁发菩提心，对谁修慈悲心呢？

其实，龙树菩萨讲过，证悟空性以后，菩提心和慈悲心不但不会减弱，反而会自然而然地生起

、增长。因为万事万物的本性虽然是空性，但众生却不知道这个道理，以为世界是真实的。故而会在这个自认真实的世界中，为了追求“真实的幸福”和远离“真实的痛苦”，而造作了如山的业，从而使自己反复流转轮回，饱受痛苦的折磨。

佛菩萨证悟空性以后，发现其实并没有众生、痛苦与轮回，但对众生来说，轮回却是真实存在，看到这样的状况，佛菩萨会对如梦如幻的众生产生不可遏制的慈悲心，并反复思考：救度众生的最佳方法是什么呢？

菩萨就是在如梦如幻的境界当中，示现如梦如幻的身体，来度化如梦如幻的众生。大乘佛法的涅盘，叫做不堕两边的涅盘。普通众生因为烦恼和无明，会不由自主地流转轮回，这叫堕入轮回的边；小乘阿罗汉超越了轮回，但他们却不愿意返回轮回度化众生，所以又堕入了涅盘的边。菩萨因为有了出离心与菩提心，就可以不堕轮回与涅盘二边。

大乘佛教告诉我们，通过慈善，可以暂时断除众生的某些痛苦，给他们带来短暂的幸福、快乐，所以慈善也应该做。但最关键的，是给众生宣讲无我、空性、四谛法门，让众生明白世界是假的，是自己创造的。这样才能让众生彻底断除痛苦，从轮回的漫长恶梦中醒来。

一旦证悟空性，就能推翻我执，随之而来的所有问题也就迎刃而解。佛菩萨度化众生的主要方法不是显神通，不是捐钱布施，而是一种特殊的教育，所以佛会在四十多年当中转了三次*轮。
　　五、修空性重于一切

无明的力量很强大，它不仅在这辈子欺骗了我们，而是生生世世都欺骗了我们。让我们流转轮回、不得安生。

从出生到现在的几十年中，我们所经历的喜怒哀乐，都像昨晚的梦境。每个人都是独立的个体，没有依处、没有支柱。所有的一切，都只能自己承担，亲戚不能分享，朋友无法分担。将来走的时候，也是孤苦伶仃地一人前行。所以，我们要自强、自立，不要依靠他人，要通过修行来提升自己的心力。

金钱只能解决一些生存问题，但绝对不能成为我们的精神支柱。只有内心，才是这个世界真正的主宰者。只要内心坚强，就没有无法战胜的困境。证悟空性，就是彻底的坚强。当心坚强到巅峰的时候，就成佛了，不再受任何贪嗔痴的影响。

贪嗔痴的来源，不是外在，而是心的观念与执着。如果心不执着，则任何外面的东西都不会让我们产生贪嗔痴。如果内心执着了，贪嗔痴也会随之而来。

就像光线不好的时候，有人会把绳子当成蛇，本来绳子不是蛇，但我们的第六意识却把它当成蛇了，因为将绳子执着为蛇，对蛇的恐惧也接踵而至，恐惧的程度，也与见到真实的蛇完全一样。

流转轮回的时候，为了不受苦，或是为了能在现实生活中得到一些幸福快乐，我们会起早贪黑、没日没夜，不要说世间法上的操持，单单在善法方面，我们也放弃了很多世间享乐，连更熬夜地念咒、打坐、供养、布施……修了无数苦行。但麦彭仁波切却在论典中给我们当头泼下一瓢凉水：在没有解决我执的根本性问题之前，做再多的事情，也得不到真正的幸福。应该放弃毫无内心觉知的表面善法，把所有的精力，都用于为断除我执而闻思修行。

这就像在梦中梦见洪水来了，无论怎样在梦中修筑堤坝、抗洪救灾，累得气喘吁吁，都不如设法从梦中醒来一样。佛就是考虑到这个问题，才广转*轮，把世界的空性真相告诉大家，让大家从梦中苏醒。而积累世间福德，则犹如在梦里修堤坝，无论做再多的慈善，都解决不了根本问题。

所以麦彭仁波切告诉我们，没有比修空性更重要的事情了。无明和智慧，就如同黑暗和光明，是对立和矛盾的。以前我们心里只有无明，没有智慧，所以形成了这样的世界。从现在开始，我们要力争培养智慧，让智慧占上风，把无明彻底赶出历史舞台。这样一来，世界就转化为清净世界了。

学佛的方向不能错。所谓学佛，就是学习、追求释迦牟尼佛的智慧。哪怕生起一瞬间的空性智慧，也是真正的学佛。如果只是为了人天福报而做一些世间善法，这都不是学佛，更不是佛教的核心。

出离心、菩提心与证悟空性，才是我们的核心。其中最关键的核心，是现证心的本性般若波罗密多。

我们不能认为，《心经》、《金刚经》、《般若十万颂》就是般若波罗密多，这些都叫文字般若波罗密多。真正的般若波罗密多本体，是心的本性。在显宗第二转*轮的经典中，心的本性叫做空性；在第三转*轮的经典中，心的本性叫光明、如来藏；到了密宗的时候，则将第二转*轮的空性和第三*轮的光明结合、双运，并称之为“基”。基、道、果当中的基，也叫做基续。“基”意即基本，是无始以来存在的，所有清净与不清净现象的基础。因为所有清净与不清净现象，都是从我们的内心当中显现出来的。空性和光明的结合体，是所有佛法中最殊胜的道。虽

然用语言可以分为光明和空性两个反体，但实际上光明即是空性，空性即是光明，二者是无法分开的。我们的世界，就安住在光明空性的虚幻当中。

从光明的角度来说，心的本性没有任何所知障与烦恼障。所有的障碍与念头，都是突然间产生的，而不是心的本性。心的本性永远都是光明、清净、透明，不可思、不可言，就像虚空一样。我们的语言只能这样说，我们的意识也只能这样思考。凡夫的言思，永远摆脱不了有、无、亦有亦无、非有非无的四边局限，所有的概念、烦恼以及稀奇古怪的见解，都是从这四个边上延伸出来的，所以龙树菩萨在所有的中观论着中，什么也不承认，因为在四边的范围内，不存在心的本性，其中的任何一个边，都是错误、戏论，都不符合事实。当真正证悟的时候，就会将四边彻底推翻。这种推翻，不是建立一个新的观点，而是打破所有观点。

宇宙世界、现实生活、恐怖的地狱以及大家都很羡慕的极乐世界，都是从不可言不可思的光明境界当中显现的，就像电影里面的图像、人物、风景，都是在银幕上出现的。除了银幕上面的图像以外，没有别的东西一样。

在根本没有证悟的人听来，这些话是有点不好理解，证悟以后，才可以体会到其中的真正含义。证悟空性以后，自然而然就会得到证悟的功德，也即佛的功德。从他空中观的角度来说，佛的法身所有的功德，现在就已经存在于我们心的本性当中，不需要去寻找，是常住不灭的。只是因为我们有烦恼，所以看不见。依靠证悟空性的智慧，就能显现法身功德，它的最终结果，就是成佛。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光八 如何面对痛苦与幸福

很多佛教徒虽然懂得不少佛教理论，甚至还学过五部大论——中观、因明、慧度等深奥的佛法精华论着，但因为修行的问题没有解决，所以无法处理好生活中出现的各种矛盾，无法将学到的佛教理念落实、应用到生活当中，时常被生活中千奇百怪的难题弄得焦头烂额。

按理来说，修行人与普通人解决问题的方法应该是不一样的。但因为我们的学佛，往往停留在字面上的理解，修行却没有跟上，所以只有听经闻法的福德，而不会有实际的效果。面对生活的重重压力时，也与非佛教徒毫无两样。在这一点上，我们都需要进步、需要成长。

如何面对痛苦

六道轮回处处皆是痛苦，不是苦苦就变苦，不是变苦就是行苦，尤其是末法时代，更是离不开痛苦。尽管所有生命都不愿意接受痛苦，但不管愿不愿意，所有的生命都要面对痛苦，谁都无法逃避。

世人没有面对痛苦的方法，所以渴望幸福，害怕痛苦。包括动物也一样——都希望不愉快的事情早点过去，幸福快快来临。在这样的期盼中，一生就这样蹉跎过去了。

修行人也会面临痛苦和幸福这两种境遇，如何把幸福，尤其是痛苦，转变成修行的助缘、顺缘，就显得非常重要。如果没有正确的方法，痛苦和幸福就会变成修行的障碍，这样不但修行没有进步，连正常的生活都会受影响。

在面对痛苦时，如果能以正知正见去对治，痛苦就不一定有害；反之，如果没有正知正见，痛苦就会让我们心烦意乱、焦躁不安，甚至走上绝路。

我曾经写过麦彭仁波切的一个《病苦转为道用》的修法(见《慧灯之光》)，但我们面对的不仅是病苦，而是现实生活当中各种各样的痛苦，该怎么样去面对呢？

此处我不是凭自己的经验，而是根据以前的高僧大德们丰富的修行经验、教言与证悟，来为读者作简单的引导。

面对痛苦的方法，可分为四个阶段：一、认定什么是痛苦；二、确定痛苦的来源；三、战胜痛苦；四、解决痛苦的方法。

一、什么是痛苦

从佛教的观点简单地说，痛苦不是物质，也不是任何物质的运动，而是精神的一种特殊感受。

感受是属于精神领域特有的东西，钢筋、水泥、砖头、玻璃等物质不会有感受——既不会感到痛苦，也不会感到幸福。人死了以后，尸体也和石头、砖头一样，在接触外界的任何东西——地、水、火、风时，都不会有反应。因为它没有意识，所以感觉不到任何痛苦或幸福。

精神可分为两种：一种叫做分别精神，也即“分别念”；另一种叫做无分别精神，也即“无分别念”。

眼、耳、鼻、舌、身的感受，只有感受没有思维，所以叫无分别念。当我们生病的时候，不管我们的意识怎么样想，身体却能分分明明地感受到一种强烈的痛苦，这就是无分别念。

当看到、听到一个东西的时候，以第六意识去思维、分析对境的好坏与否，就叫做“分别念”，第六识所感觉到的痛苦，就叫做分别念的痛苦。

二、痛苦的来源

因为痛苦或者快乐产生时，能检测到大脑某个部位的脑波会有所变化，所以有些人认为：痛苦与快乐是大脑活动的产物。其实并非如此，大脑只是一种工具而已，意识依靠大脑，可以辨别、感受外面的东西，但痛苦与快乐本身，却不是由大脑产生的。

佛学经典中多次探讨并论证过，痛苦来自于我执或执着，这是从另一个角度讲的；此处的结论是，痛苦和幸福的产生，不是来自于外界，而是与我们自己的观点、习气或习惯有着密切的关系。所有的痛苦，都是我们自己的执着创造的。

无分别识的痛苦多半与我们的意识没有太大关系，但修行能力达到一定水平的时候，也可以转变无分别识的痛苦。但目前我们要转变的，是第六意识的痛苦，也即分别识的痛苦。

譬如，当我们开着一辆昂贵的名车时，也许会觉得很有面子、很了不起，傲慢当中夹杂着轻飘飘的快乐，这种快乐就来自于第六意识。从无分别识的感觉而言，开名车与开好一点的普通车不会有那么大的差别，但第六识却觉得非常不一样。同样，当我们穿名牌衣服时，也会有满足、快乐、洋洋得意的感觉，这也不是名牌衣服创造的，而是我们的意识创造的。因为从无分别识的角度来看，质量好一点的衣服与名牌衣服的触觉是一样的。如果一个人不懂得辨别牌子的真假，另一个人拿一件普通衣服给他穿，并告诉他那是世界顶级名牌，他也一样会产生满足、快乐的感觉。

当有一天，我们失去了名车，穿不起名牌；或当我们发现邻居有更好的房子、车子时，痛苦又开始萌生了。虽然我们仍然有衣服穿，不会挨冻受饿，无分别识已经满足了，但分别识却会觉得丢人现眼、低人一等。可见，这些感觉都是第六意识创造的。

虽然佛陀不否定物质生活也可以带来一部分幸福，世上有少量表面的幸福，也来自于外界。幸福与痛苦，并不是与外界完全没有关系，但却不是最主要的关系。幸福本身并非来自外界，而是来自内心。要想获得幸福，只有往内心去寻找；要真正解决痛苦，也只有往内心寻找解决方法。所以，我们不能迷迷糊糊地做着金钱能带来所有幸福的美梦，因为金钱不能带来所有的幸福。

启蒙运动时代的代表人物——法国思想家伏尔泰、机械唯物主义者拉梅特利在内的很多西方哲学家都认为，痛苦与快乐来自于外界，幸福不可能从内心产生，要寻找、追求幸福，一定要在外界去寻找。因此，西方人长时以来，一直鼓励人们往外追求幸福、寻找快乐。

一般人本来就误以为，幸福快乐来自于外界，再加上这些学者们的大肆鼓吹，所以在西方工业革命以后的几百年中，大家都拼命往外去追求幸福，但众所周知，尽管近年来西方发达国家的国民收入越来越高，但幸福指数却越来越低。到了今天，越来越多的人开始感觉到，这种追求是错的，一切的努力可以说已经走向失败了。

佛教的精神导师们一再告诉我们，内心不要太脆弱。内心脆弱的人，更容易产生痛苦。

什么叫做内心脆弱？什么样的人会内心脆弱呢？

坚强和脆弱也许与遗传也有一点关系，有些人生来就比较坚强，有些人先天就比较脆弱。但绝大多数与环境、教育背景以及自己的习惯有很大关系。从小生长在富裕家庭当中，然后又在贵族学校读书出来的人，相对来说精神比较脆弱。因为精神脆弱，所以在任何问题上都很计较、很挑剔。养成这样的习惯以后，会越来越严重，以致发展到对任何人、任何事和任何环境，都产生强烈反感，所有东西都看不顺眼，找不到真正的满足感。最后的结果，是觉得生活没有意义、没有乐趣，最终可能会走上极端的路。

所以，我们要学得坚强一些，不要让痛苦轻而易举地就在心里生起。

总而言之，痛苦的主要来源，就是自己的执着。

三、战胜痛苦

此处所谓的战胜痛苦，并不是彻底断除痛苦的根源，从此以后再也不发生类似的痛苦。只有最后解脱的时候，才可以达到这样的目标。就目前而言，用修行的方法把痛苦转为道用，使痛苦不至于影响自己的修行与生活，就叫做“战胜痛苦”。

现实生活中遇到的痛苦，有可能来自于金钱、感情、婚姻等等，没有修行的普通人，很难战胜这些痛苦。一般人会在外界中去寻找痛苦的根源，他们解决痛苦的方法，也是改变外境。比如说，假如一个人对另一个人很不满，若不解决这个心病，就会一直窝在心里，让自己很痛苦。为了解决这个痛苦，他就可能会去打人、杀人，最终实际上并没有战胜痛苦。只有名副其实的修行人，才不会受到痛苦的影响，才能真正地战胜痛苦。

四、解决痛苦的方法

我也了解过一点儿心理学的治疗方法。我个人认为：虽然那些方法对有些人有帮助，可以让当事人暂时轻松一点，但终归是临时性的帮助，而不是行之有效且一劳永逸的办法。

有一位心理医生说：有人因为婚姻问题而痛苦时，他会告诉当事人，想象把对方装在一个箱子或口袋里，关严上锁以后，从十几层楼上的窗户扔出去，然后想象这个人再也没有了，从这个世界、从自己的生活中消失了，这样心里也就比较容易离开对方、放下对方。再出问题时，又

故技重施。这个办法虽然看起来很好笑，但对有些人还是有一点缓冲高压的作用，却不能解决根本问题。

凡夫总是这样，每当遇到痛苦时，第一个反应，是想把外在世界的痛苦连根拔掉，但对凡夫而言，有些东西是无法推翻和断除其根源的，只有兵来将挡、水来土掩，用卓有成效的不同方法去面对。

佛教解决痛苦的方法，可以分为两种：一是从世俗谛的角度来解决；二是从胜义谛的角度来解决。

(一)世俗谛的方法

当遇到痛苦、自己做错事或失去执着之物等等的时候，应该从两个角度去考虑：第一、通过修行，减轻痛苦；第二，也是更重要的，是将痛苦转为道用。

1、制止、消除或减轻不愿意接受痛苦的心态。

应当思维：我这样痛苦不但于事无补，而且伤心痛苦也是有害身心的。

轮回当中肯定会有很多痛苦等待着我们，每个凡夫的命运都大同小异——都有生老病死，所有人终究都会死掉。怎么样死去，谁都说不清楚。父母可能会离开我们，婚姻、家庭、感情、金钱、工作上也会出现一系列的问题。遇到痛苦的时候，如果始终都是拒绝、抵抗、逃避，不敢面对、不敢承受，只能说明我们的抗压能力很差，内心不堪一击。因为内心非常脆弱，无法面对和接受痛苦，出于本能而习惯性地逃避痛苦，时间长了，我们的内心只会越来越脆弱。任何问题都斤斤计较、挑三拣四。外在环境再好都没用，什么都看不顺眼。

长此以往，只会导致内心越来越容易受到伤害，没有任何东西让自己感到幸福。这样给我们带来的创伤更大，最终肯定会在痛苦面前倒下，使自己成为最大的受害者，而没有任何益处。所以我们现在就要做好充分的准备，在没有遇到问题之前，一定要锻炼自己的心智，否则即使理论上知道痛苦和幸福来自内心，但关键时候却用不上。

不同的人看相同的问题，结果也不一样，这也与当事人的内心有着很大关联。一般来说，凡夫的内心脆弱易感，而圣者的内心却非常坚强。譬如说，在佛陀即将圆寂时候，周围有很多阿罗汉和修行人围绕着。虽然大家都知道释迦牟尼佛要圆寂了，自己将失去一位伟大且不可多得的导师，但所有在场的阿罗汉都很平静，唯有阿难因为没有证悟，只是凡夫，所以在释迦牟尼佛床角哭哭啼啼、悲痛异常。阿罗汉们并不是不恭敬佛，但因为他们已经证悟了空性，所以超越了痛苦。

综上所述，痛苦不一定是痛苦，幸福也并不一定是幸福，关键在于怎么去看待。

最好是通过打坐的方式静下来去思维，而不是边工作、边走路、边想。

比如说，当自己失去某个心爱之人或物，感到痛不欲生的时候，就打坐去思维：失去的东西能不能恢复呢？如果能恢复，那就不需要像现在这样伤心欲绝，只需恢复、还原就可以；如果永远都不可能恢复如初，那我就只能面对、接受这个现实。

也许刚开始没有效果，甚至宁可痛苦、难受，也不愿意这样去想，但只要坚持，慢慢就会想通这个问题。失去心爱的人或物，是轮回中必定面临的自然规律，不仅我一个，所有人都将会有这样的一天，只是时间的早晚而已。痛苦只能折磨自己，对自己的生活、工作、修行各方面都有很大的负面影响。通过反反复复地思维，就能说服自己。虽然这些方法比较简单，但若能真正运用到生活当中，是非常有帮助的，大家都应该去试试。

若能依靠这个简单的方法去面对痛苦，就能闯过一个个的难关，之后就会发现，不但再大的痛苦自己都能顶得住，而且痛苦也可以不再是痛苦，其自身也有很多优点，它的正面作用要比负面作用多得多。就像有些治疗手段虽然让病人很难忍受，但治疗结果却出奇地有效一样。所以不能习惯于抗拒痛苦，而要学会面对痛苦。

但是，在修四个对治力的时候，却不能这样得过且过，而是要对过去的罪业深深地感到后悔，并对罪业的苦果生起极大的怖畏之情。对罪业越有后悔心，清净的能力就越强。

世间人也许会不理解：为什么要接受痛苦呢？正因为如此，他们永远也不会得到真正的幸福。

佛经中讲过这样一个故事：有一个人在当国王的时候，过着豪华奢靡的生活。因为没有忍受过一点不舒服，所以在铺了十八层各种丝绸床单的下面有一粒豌豆，他都能感觉到，并且不能忍受；后来他不但失去了王位，而且一贫如洗，过着贫苦窘困的生活，只好到山上砍柴维持生计，因为连一件上衣都没有，他只能光着膀子背柴。天长日久下来，他不但丝毫感觉不到痛苦，还觉得很正常。

虽然这只是个故事，但现实生活中也有类似的例子。

如果遇到一个痛苦时，不去消极地抗拒，而是勇敢地面对。过了这一关，下次遇到类似痛苦的时候，就可以坦然、平静地接受，这就是战胜了这个痛苦，自己也就是这次与痛苦较量的胜利者。这样长此以往，就可以增强自己的心力，战胜所有的痛苦。

2、对痛苦发起欢喜心，勇敢地面对、接受痛苦，化痛苦为修行的助缘。

若能掌握内心的奥秘。一旦遇到痛苦，不但能勇敢、坦然地面对痛苦，还会因为懂得痛苦和幸福是难得的修行机会，而生起欢喜心。

世间常听到一句话：化悲痛为力量——把伤心、难过、悲痛甚至痛不欲生的情绪，都转化为修行路上前进的动力。

如何转化呢？有七种修法：

(1)化悲痛为出离心

这个修法的原理是：把痛苦和出离心融合在一起修持，就可以把悲痛欲绝的痛苦，转化为出离心，而且效果非同寻常。

修法有两种：1、打坐观修；2、出坐以后的思维

打坐的修法：

先以毗卢七法坐式坐在禅垫上，然后依次修皈依、发菩提心、排浊气、祈祷上师三宝化光融入自心。之后开始思维：

轮回当中不可能没有痛苦，所有众生都一样会有痛苦。上至国家总统、高官富豪，下至平民百姓、小偷乞丐，乃至蚊蚁等小生灵，都有痛苦。遇到痛苦的时候，金钱、权利都无法解决，唯一的方法，就是把痛苦转化为道用。

给我造成痛苦的，就是我自己的执着。对任何东西有执着，它一定会给我们带来痛苦。

所以佛经上一再告诫我们：要放下！

放下就是不执着，只要不执着，就不会痛苦。

佛陀告诉我们：因缘产生了世间的一切。痛苦与快乐的缘，是客观因素；因，是我自己的执着。

比如说，上一世或再上一世造成的善业或罪业，都是让我们流转轮回的因缘。即使是阿罗汉，此生也有很多过去的业没有消尽。若能断除执着，过去的因就无法成熟。就像种田，即使有了种子这个因，但如果没有潮湿、温度、阳光等缘，也没办法发芽。我们过去的善恶，就像一粒种子。如果没有执着，也没办法成熟。

佛陀告诉我们，万事万物是无常、有漏、痛苦、空性的，不值得我们去执着。若能通过修行，体会到佛说的这些道理，就能放下执着，远离痛苦，获得解脱。

在轮回这么一个恶劣的环境当中，一切都是变幻莫测、不由自主的，包括我自己的内心，也一点都不自由。贪心、嗔心、愚昧、嫉妒、傲慢等烦恼会让我心烦意乱、不得解脱。没有自由的人一定会跟着外境的变化而变化，这很正常，没有什么值得大惊小怪的。

如果我能像佛菩萨和阿罗汉那样，不随外界的变化而变化，始终保持如如不动、平稳悠然的心态该多好啊！

遇到这样的痛苦，也不是第一次经历了。在无始以来的轮回中，我肯定经历过成千上万次类似的痛苦，甚至还有过更大的痛苦。在没有得到一地菩萨的果位之前，所有凡夫不仅曾经有很多痛苦，未来还会面临更多、更残忍的痛苦。但我到现在还没有厌倦这个世界和轮回，还没有出离心，还希望在轮回中得到幸福。我真是愚昧透顶、蠢不可及。

尽管对我自己而言，这次经历的痛苦是巨大的痛苦，但与地狱、旁生、饿鬼的痛苦相比，我这个痛苦根本不算什么。如果这点痛苦都无法接受，以后又如何去面对地狱、旁生、饿鬼的痛苦呢？如此看来，除了修行与解脱以外，世上任何东西——金钱、名声、地位、婚姻、家庭、感情等等的一切，都是暂时的，没有意义。我一定要好好修行、追求解脱，如果再不修行，后果是非常可怕的。这就是出离心。

出坐以后的思维

当我们遇到痛苦的时候，走路、坐车等随时随地都可以思维上述的内容。

这样观修之后，就能把痛苦转化为修行道路上前进的动力，这也称为化痛苦为道用。

这个修法可以起到两个作用：第一是通过思维，可以平静地接受痛苦。第二，不仅能接受痛苦，还能把痛苦转化为道用，变成修出离心的动力。

修出离心、菩提心，就是断除执着的有效方法。

一定要有针对性地处理事情，要将一切矛头的焦点对准执着，将执着彻底斩除。没有针对性的烧香、拜佛、念经等善法虽然好，但不能彻底解决问题，这一点非常关键。

就像有些专修断法古萨里的人，会故意去到一些鬼神出没的地方，砍断树木、破坏神山，以激怒山神、鬼魅等等，之后就会出现打雷、刮风等各种各样的恐怖景象。因为能感觉到鬼神的存在，所以此时我执会特别明显，即使是平时胆大包天的人，也会吓得魂不附体——这次我逃不掉了，只有死了，怎么办啊？！当这个想法出来的时候，立刻观修般若波罗密多的断心修法，效果会出奇地好。

同样，遇到巨大痛苦的时候修出离心，与没有痛苦的时候修出离心，前者的效果要好得多。

常听到有人说，这种痛苦为什么又轮到我头上了？肯定是我们呀，我们的内心如此不自由，痛苦必然会降临到我们头上。

没有修行的人，因为不相信轮回、因果，以为死了就可以一了百了，所以往往会走上极端的路。

修行人却可以通过佛陀的教育知道轮回的本性，继而勇敢面对痛苦，并生起强烈的出离心。这就是我们最终要达到的结果。

(2)悲痛转化为皈依

由于亲身经历了巨大的痛苦，所以能真切地体会到轮回就是痛苦的聚集地，无论再有钱、有地位，都不能避免痛苦。

比如说，在一个和睦的家庭中，夫妻、兄弟、姐妹非常好，大家都希望能这样一辈子在一起，相亲相爱、其乐融融。但总有一天，其中的某个人会去世，如果没有心理准备，家人就会感受巨大的痛苦。

金钱、名声等所有的东西都是一样，越是有执着，越会给我们带来痛苦，只要流转轮回，痛苦就无法解决。

唯一能解决痛苦的，不是其它怙主或依处，既不是科学家、哲学家，也不是父母、朋友、同学、同事，而是佛、法、僧三宝——依靠佛陀与僧众，按照佛的指导去修行佛法，才能断除烦恼与执着，放下执着之后，世上所有的痛苦，都能在当下一瞬间彻底断除。

但很多人的想法恰恰与之相反，遇到痛苦的时候，第一反应不是设法控制自己的心，放下执着，而是千方百计想创造一个外在的条件，来让自己不痛苦。这是凡夫无始以来的一贯做法，但我们却一次又一次地失败了，从来没有成功过，所以至今都是凡夫，没有断除烦恼、得到解脱。

如今依靠过去的福报，让我们有机会得到一个人身。我们一定要利用此人身脱离轮回，其首要条件，就是皈依三宝。在深深体会到佛法僧的伟大和能力之后，就会虔诚、急切地希望皈依。

没痛没病的时候，虽然也知道医生和药物的作用，但感受却不是那么真切与强烈；只有自己生病的时候，才能深深体会到医生的重要性和必要性。皈依也是一样，因为已经亲身感受到痛苦的逼迫，所以想逃离的意念要比平时修皈依的急迫感强得多，这样就能把悲痛转化为皈依的因缘，并修出发自内心的皈依感。这样一来，悲痛不但不是违缘，反而成为修行道路上前进的动力了。

若能想通这些道理，就能适当控制自己的执着，执着降低一点，痛苦也将随之而减弱；痛苦减少了，修行也会有进步，这样就有了双重的利益。

(3)消除傲慢心

平时如果有点钱财、权利、才华、学问或其他值得夸耀的东西，就会非常傲慢，自以为了不起，是上层人物、社会精英；有些佛教徒因为没有好好修行，稍微闻思了一点佛教理论，或守持了某些清净戒律，就会有高人一等的感觉。当痛苦来临的时候，一切都崩溃了，那时就能深深体会到：虽然修了这么长时间，但遇到这么小小的痛苦，我都承受不了，可见自己的修行是多么的差劲，我有什么值得骄傲的？这样一来，不但傲慢心自然而然荡然无存，而且以后也会加倍努力地闻思修。

如果没有亲历难以堪忍的痛苦，仅靠观想式的修行，是很难达到这个效果的。所以我们要对痛苦充满欢喜心，通过痛苦的磨砺让自己的内心真正坚强起来。从此以后，再大的痛苦和违缘都不怕，任何困难都不但不会阻碍我们的修行，反而会让我们的修行有长足的进步。

(4)清净罪业

遇到巨大痛苦时，相信因果轮回的人就会去思索：虽然我这辈子没有做错过什么错事，但痛苦不可能无因无缘地从天而降。每个痛苦都有一些客观和主观的因素：因为我过去造了罪，现在才会承受这个果报；仅仅这么小的一点痛苦，都把我折腾得这么厉害。如果有一天更严重的罪业果报成熟了，我将如何面对？如果现在仍不悔改、继续造罪，以后还将承受更大且无穷无尽的果报，这样恶性循环下去，将永远无法摆脱轮回。就像生病必须清除病根一样，如果不要有痛苦，就必须清净过去所造的杀、盗、淫、妄等罪业。

清净罪业的方法有两种：一是在未受果报之前忏悔罪过，从而消除业障，以后不再承受果报；二是接受罪业成熟后的果报，从而消除往昔所欠的业报。

痛苦在无形中告诉我们：面对痛苦本身，就是偿还果报。就像粮食成熟的时候，它的种子也不存在了一样。感受痛苦以后，很多罪业也随之而清净了。承受就是消业，幸亏自己的业没有成熟在地狱、饿鬼、畜生道中，而是成熟在人间，这应该是好事，我应该为此而高兴。若我懂得取舍，就可以利用这个痛苦，做很多对今生来世有帮助的事情，而且能让我意识到清净罪业是

多么的重要，之后会全力以赴地以四对治力修金刚萨埵，把悲痛转化为解脱的顺缘。

另外还应该想到：这个罪业的果报是如此地残忍和难受，虽然给我带来了一些好东西，但我还是不希望这样的痛苦重演。那所有的众生也不会希望这样的痛苦降临，我们还应该为救脱众生的苦难而发菩提心。

养兵千日，用兵一时，长期的闻思修，就是为了面临生老病死等痛苦。虽然学习因明、中观等五部大论很好，我们非常赞叹，但这些理论对现实生活的支撑力究竟有多大？我们需要思考一下。如果没有证悟空性，这些都无法发挥作用。遇到痛苦的时候，即使理论学得再好，也一样会手忙脚乱、不知所措，修行、生活都会乱套。而此处介绍的方法，却是很基础的修法，对实际生活非常实用，随时随地都可以学以致用。希望我们遇到痛苦的时候，都能即时采用这种方法，这样就能无所畏惧地面对困难了。

修的时候，专修一种，还是每种都修，可以自己安排，怎么修都可以。但在一座当中，最好只修一个法。

(5)痛苦转化为行善的动力

在承受痛苦的时候，我们也可以转念一想：好在自己还是在承受人间的痛苦，如果真有一天，自己必须面对地狱、饿鬼道、旁生道的痛苦了，那又该如何应付呢？所以我应该为眼前的痛苦而庆幸。

想不接受痛苦，就一定要积累福德，制造不痛苦的因，那就是行善，这是因果的自然规律。

虽然平时我们也懂得这些道理，但在面临痛苦的沉重打击之后，才能深深体会到世间轮回并不是像我们想象的那么完美、幸福，而是苦难重重。这样就能把痛苦转为行善的动力。本来学佛的人在行善、断恶方面就比较精进。通过体验痛苦，就会更加努力地精进修行。

(6)痛苦转化为慈悲心

大乘佛法的灵魂，是菩提心；菩提心的基础，是慈悲心。没有慈悲心，就不可能有菩提心。

什么东西能让我们不由自主地产生慈悲心呢？那就是痛苦。当深深体会到轮回众生都会面临巨大痛苦，自己哪怕再痛苦，还听过一些佛法，懂得一些佛教道理，知道所有的痛苦都是自作自受，是过去罪业造成的因，可以用因果道理来安慰自己，但其他众生却不懂这些道理，所以就会仇恨满腹、怨恨不休，同时更是痛苦不堪，更没有自由回避和逃避痛苦。这时，我们就很容易产生同情心和慈悲心，诚心诚意地希望所有众生远离痛苦，愿意将自己的幸福与他众的痛苦相交换，就叫做慈悲心。

此时最重要的，就是修悲心。在修悲心的过程中，会有两种结果和利益：第一，在修慈悲心的过程中，因为懂得了这些道理，所以能减轻我们的痛苦；第二，通过面对痛苦而产生大悲心，再面临痛苦时，也能应对自如了。

从很多人目前的现状来看，我们最急于要学的，既不是大圆满或其他密宗大法，也不是中观和因明等高深理论，而是如何处理现实生活中的一些问题——病痛、衰老、工作不顺利、家庭不和谐等等。

这些修法平时要认真对待，如果平时不修，遇到痛苦的时候，临时抱佛脚，就不会有任何效果了。

(7)痛苦转为利他心

痛苦的根源，是自己从无始以来直到现在都有的爱我执。在任何问题上，首先把自己的事情作为头等大事，一切为自己考虑——为自己的幸福，去破坏他人的幸福；为自己的健康，去毁坏他人的健康乃至生命，丝毫没有利益众生和爱护众生的心。为了这个爱我执，造了罄竹难书的罪业。如今感受的痛苦，只是无数果报汪洋之一滴，但对我的打击都如此沉重，让我伤痕累累、无力直面。

我们清楚，所有痛苦的来源，就是爱我执。因为有了爱我执，就一定会造业，会为了自己的种种利益去杀盗淫妄，之后必将面临成熟的果报。承受果报之际，又不懂得一切都是作茧自缚、自作自受，而将一切都怪罪于他人，继而产生无法遏制的仇恨，并因仇恨而继续造业，这样恶性循环的结果，就是永无休止的苦难轮回。如果不想再感受痛苦，就不能再像以前那样有爱我执，一直都为自己算计，不替他众着想。从此以后我要无私利他，关爱、护持一切众生。

《入行论》中有自他相换和自轻他重的修法，大家一定要修。其中首先讲的道理就是：遇到痛苦时，要去寻找痛苦的根源。其中会有客观因素，但它不是制造痛苦的根本因缘，而只是一个助缘。最根本的原因，还是自己制造的罪业。凡夫都有贪心，加上过去的因，罪业就会成熟。所谓贪心，就是爱我执，它就像种庄稼的肥料，能促使罪业果报的成熟。而阿罗汉那样的成就者，虽然也有业的习气或种子没有完全清净，但因为阿罗汉断除了贪心，所以这些业不会让他流转轮回。我们常说要发菩提心，要自他相换，但真正遇到问题的时候，都是事事处处为自己打算，所以生生世世都很倒霉、很受挫，这一切的根源，就是爱我执。尽管凡夫不可能一下子就断除爱我执，但通过菩提心的修法，就能逐步减少爱我执。

以后不管遇到巨大或轻微的痛苦，都应观修自他相换：将呼吸作为载体，呼气的时候，把自身过去、现在、未来所造的所有善根，再加上目前肉体与精神上的所有幸福和快乐，都通过呼出去的气，分享给天下所有的众生，然后观想所有众生都得到了自己所有的幸福；吸气的时候，将众生所有精神与肉体上的痛苦，都变成黑色的气体，吸到自己的体内，并融入到驻扎在心脏内部的爱我执上面，并将爱我执彻底摧毁。所有众生的痛苦都由自己一人承担，让所有众生都远离痛苦，最后再修无我。这是一个普通的自他相换修法。

另外，每次受到痛苦的时候，都要诚心实意地发愿：愿以我这次的痛苦，能代替所有众生的痛苦。希望世界上再没有第二个人感受这种痛苦。能够毫无造作地发愿最好，实在做不到，则即使是造作的也非常有功德。许多佛经里讲过，这个修法的功德是无量的。以后遇到痛苦的时候，都要这样发自内心去观修，这样痛苦就可以变成修法的助缘，我们也不会像以前那样排斥痛苦了。因为有了痛苦，才可以代替所有众生的痛苦，才有资格去发心、发愿。虽然自己承受痛苦还是难以忍受，但如果能成为修行的助缘，我们就会甘愿去承受。经过长期的修行，就会养成习惯，即使是在晚上做梦的时候，都会这样去观修。在这种情况下感受痛苦，都是值得的。

无始以来，我们承受过无数次痛苦，却从来没有通过这个痛苦减少众生的痛苦，或积累过什么资粮，没有发过菩提心，只是白白地承受痛苦而已。现在通过这个痛苦，可以对众生发菩提心，还可以自他相换，这是多么值得庆幸啊！

以上七个修法，都是简便易行且见效快捷的重要修法，不但要打坐去修，还应兼以平时的训练。任何一个修法，都应持之以恒，并坚守先易后难的次第。先从比较小的轻微痛苦入手，经过天长日久的积累，才有可能把一个巨大的痛苦转为道用。若能按此原则长期坚持修下去，效果会非常明显，遇到痛苦的时候，就能显示出强劲的力量。

修法的目的，不能太自私。如果仅仅只在遇到痛苦的时候，为了减轻自己的痛苦而去修这些法，也会有一些作用，但意义不是很大，因为这是出于自私心，并不是为了真正发菩提心、慈悲心而修。

出座以后，应该回向：祈祷上师三宝，让我能顺利成功地面对这次痛苦，并将痛苦转化为出离心、菩提心、慈悲心等等。

很多佛教徒天天念护法，希望自己一切顺利，就是因为我们内心非常脆弱，不敢面对任何痛苦。当修法比较成功，内心不再脆弱的时候，还可以祈祷上师三宝赐给自己痛苦、压力和不顺，请护法神给自己制造一些违缘，以强化自己的心力，提高修行的境界。

以上内容，是出座以后的修法，也即世俗谛当中的修法。

很多人以为，烧香拜佛或捐钱做慈善就是佛法融入生活，其实这些只是佛法融入生活的一部分，而且是最肤浅、最表面的一部分。真正的佛法融入生活，就是修皈依、出离心、慈悲心、菩提心与空性见等等，现实生活中遇到问题的时候，通过这些方法，就能轻而易举地解决。

(二)胜义谛的方法

只有在证悟空性以后，才能真正以胜义谛的方法对治痛苦。证悟空性的人，能深深体会到，现实生活就像一场梦。在梦里梦到父母或亲人死亡，悲恸欲绝、生不如死之际，若能突然从梦中醒来，则不需要任何对治与安慰，痛苦一下子就消失无踪了。如果不知道自己生活在梦中，或理论上知道，却没有亲身的感受，痛苦就不是那么容易化解；但在尚未证悟空性的时候，也可以适当地训练、观修：通过中观的推理方式，把给自己制造痛苦的外境，或者感受痛苦的内心断定为空性。更重要的是要知道，痛苦和幸福本身，只是内心的一种感受，是精神的一种表现，并不仅仅是敌人、灾难等外境造成的。外界的山河大地、日月星辰等物质都没有痛苦，痛苦存在于我们的内心当中。如果没有感受，痛苦也没有立足之地，因而也就不可能成立。一切都如梦如幻，都是心的一种现象而已。

有智慧的人，是往内追求幸福，寻找痛苦的根源。他们知道：外界物质只是临时的助缘，幸福和痛苦的种子缘起，在自己的内心当中。因为方向正确，所以最终彻底断除了痛苦，得到了绝对的幸福与自由——解脱。而凡夫却会往外寻找根源。因为寻找的方向错了，所以永远无法了断痛苦，于是世世代代都是以失败而告终。这就是凡夫和圣者的差别，

不是仅仅通过逻辑或者理论来推断、说服自己，而是让心静下来，用闭关入座的方式去观察自心。心里不要有任何杂念，不追究过去，也不迎接未来。本来过去的心已经消失不复存在；未来的心尚未诞生，如果有一颗心，那只会是当下一瞬间的心。那我去看看它是否存在呢？如果之前的加行修得好，就能在观察的同时一下子明白，当下的心就是光明、空性。虚幻的痛苦表象背后的本来面目，也像《定解宝灯论》中所讲的一样，像藏地高原清澈、纯净的虚空，一切都是空性。阿底峡尊者在中观论着里面也讲过：心的本性，就像秋天的天空。秋天的虚空，是如此的碧蓝通彻、一无所有。在这一瞬间，所谓的痛苦早已化为烟云，荡然无存且无影无踪了。

本身证悟是非常容易的，可惜我们没有修加行，没有出离心、菩提心，没有积累资粮、忏悔罪业，所以静下来就是昏沉、困倦。

证悟境界不稳固的人，在没有寻找心的本性的时候，又会回到世俗当中，内心的烦躁与痛苦又会产生。就这样在梦幻与现实，胜义谛和世俗谛当中穿越，直到境界稳固为止。

如果你迫切希望能尽快进入这种状态，让所有痛苦一下子消失，就要好好修加行。妄图不修加行，而通过其他方式直接进入这种状态，是永远不可能的。

所有修法最后的结果，就是把痛苦转化为修行的助缘、顺缘与力量。如果达到这个标准，就是修好了菩提心和出离心。很惭愧，我也没达到这个标准，但没关系，我们可以一起修行、一起成长。没有一个凡夫，是一开始就达到标准的，也没有一个人永远达不到这个标准，一切都取决于自己的努力。

本来凡夫在一起，相互间肯定会发生一些摩擦，从而引起大大小小的痛苦。除了佛菩萨以外，连阿罗汉都做不到永远只给他众带来幸福，而不制造痛苦，凡夫就更不用说了。

痛苦虽然会让人难受，但如果懂得窍诀和方法，就能使我们的修行有收获、有进步，能让我们的心灵有所提升，并且充满欢喜。当欢喜心发展到一定程度的时候，肉体上的病痛也能被压制、覆盖，变得不再明显，心胸也更为宽广、坦荡，面对痛苦不会过分计较，与人相处也更加愉快，所以我们应该以包容甚至欢迎的态度来接受痛苦。就像针灸治疗，虽然病患者要承受针刺的苦楚，但大家仍然愿意花钱去买这种痛苦，因为我们知道，痛苦可以换来健康。同样，我们现在的痛苦，不需要花钱去买，通过直面痛苦、转化痛苦，就能给我们带来精神上的健康、幸福，甚至解脱。

但缺乏智慧与勇气的人通常会害怕和逃避痛苦，一辈子的努力奋斗，就是为了逃避今生的痛苦，而没有想到来世的解脱，原因都是不了解痛苦的本质与作用，是内心脆弱的表现。这样的结果，只会让心胸越来越狭窄——怕自己以后生活出问题、家庭出问题、老的时候出问题。因为愚痴与恐惧，就会不由自主地拼命造业。通过上述的修行，就能断除这样的思维方式，从此勇敢地面对痛苦，与人相处心胸也会更加宽广，生活处处充满了愉快的氛围。

虽然用大圆满的方法去面对痛苦是最有效的，但前面讲的胜义谛方法，也即中观的逻辑思维推理，特别是中观的修行体会，有时候与大圆满也没有太大区别。但高深的理论与修法，我们暂时也不见得用得上。对很多人来说，这个修法简单又具体，所以比大圆满、生起次第、圆满次第都重要。

佛经中所说的末法时代，就是指现代社会。在末法时代，人必须要这样修法才能前进。即使理论再好，正知正见再高，遇到痛苦和压力的时候，我们也没办法前进，因为我们修行的能力很弱小。若能应用这些窍诀，就能借助痛苦、违缘的力量往前走，这样连痛苦都可以转化为动力了。

大家要重视这个修法，要如理如法地去修。通过这些方法，就能让痛苦既不会折磨自己太久，也不会成为修行退失的违缘。

如何面对幸福

一、幸福也需要佛法

凡夫面对痛苦的时候，因为无法承受，痛苦就成为修行的阻碍，生活也会受到各种各样的影响。同样，因为过去的福报，而得到一些“幸福”——发财、升官、有名声的时候，若不能及时调整心态，就会心生傲慢，继而歧视乃至欺负社会底层的人或其他生命。

傲慢心最大的坏处和负面作用，就是自以为超越一切，自视清高、目中无人，最终丧失恭敬心。另外还会产生一种错误的价值观，认为只要有钱，就可以解决一切问题。感觉不到修行与解脱的重要性，从此更加沉迷于物质享受，没有积极向上的态度。别人劝他念阿弥陀佛、好好修行。他会回答说：我现在各方面都一帆风顺、毫无缺憾，为什么还要往生西方极乐世界呢？

就这样满足于现状，而不思进取，更不愿精进修行。这不是个别人的问题，而是很有代表性的现象。

在这些烦恼的操控下，修行也会变得艰难起来，所以凡夫的修行道路是荆棘满布、障碍重重的。若想修行一帆风顺，必须要有一些对治的方法。

凡夫虽然掌握了丰富的世间知识——怎么挣钱，怎么生活等等，但因为没有经过闻思，没有接受佛教教育，在解脱等深层次的人生问题上一无所知，所以价值观是错误且颠倒的——只看眼前，不去思考更长远的问题。不了解金钱、物质等身外之物的本质，最终导致傲慢心与懒惰思想的滋生。

很多人比较向往中庸的生活——既不是很痛苦，也不是很幸福，平平淡淡地过日子，同时好好修行。但即便是这种普普通通的生活，也不一定是长久的，因为生老病死等八大痛苦，谁都无法避免，更何况保不准还会出现一些大起大落的人生，如果没有佛法，我们将如何面对？

所以，不仅面对痛苦的时候需要佛法，面对幸福的时候也需要佛法，以佛法的智慧与力量去面对幸福，把幸福分享给众生，幸福就不会成为修行的障碍。

如果没有佛法的教育和修行，面对痛苦，人一般还能承受；面对幸福，却很难保持从容淡定。因为再苦，心里还抱着一丝希望；有钱、有权、有名的时候，人就会狂妄自大、忘乎所以，无法再和以前一样平平淡淡地过普通人的生活，更无法静下心来闻思修，整日过着奢侈的生活，减损自己的福报。

很多人自来就羡慕有钱人的生活，他们错误地认为：物质生活会给自己带来所有的幸福；再加上后天西方物质主义思想的侵蚀，更是不遗余力地追求物质享受。但除了一些懂得佛法，并努力修行的人以外，很多有钱人不但不觉得幸福，反而比一般人更浮躁、更痛苦。如果深究有钱人挣钱、花钱的渠道，或许会发现其背后都是无边的恶业，这又何谈什么福报呢？

所以，佛陀和很多成就者都告诉我们：三界当中，尤其是欲界众生，没有绝对的幸福。虽然现实生活当中存在幸福，但这些幸福都是短暂的、相对的，其中包含着不幸福的种子。

无论现实生活当中短暂的幸福，或是超越轮回以后永久的自由幸福，都不是来源于外在的物质生活，而是来源于内心的安静与自由。当心里有嗔恨心、自私心、贪欲心时，就不会自由。要得到终极、永恒的自由，就必须祛除内心当中的贪嗔痴慢。

若有佛法甘霖的浸润，人生再怎么大起大落，都能保持平稳的心态。

二、具体方法

具体的方法，还是闭关打坐。此处所说的闭关，不是两年三年或几个月的闭关，而是每天一到两个小时的闭门修行。

(一)世俗谛的方法

1、首先按照《普贤上师言教》中讲的寿命无常的道理来思维：我现在虽然发财了，但这些财产只是因过去的小小福报而带来的，它们随时都可能失去，所以我不能执着这些钱财，更不能心生傲慢。还要思维：今生的钱和地位，都是相对的，我走的时候，全部都只能归零，和我降临人世的时候完全一样，赤条条来、赤条条去，只是多了一大堆杀盗淫妄的罪业。我不能因为一点点世间小福报，就愚蠢到不修行、不学习的地步，而是要更加精进地闻思修行、利益众生。

这样反复思维之后，就能把傲慢心降低。当然，只有在证悟一地以后，才能断除傲慢心的种子。

寂天菩萨在《集学论》中引用大量佛经讲述了一种心态：有菩提心的国王或企业家会认为，这个钱并不是我所拥有的，我只是负责保管或分配这些钱的工作人员，我的任务，就是把钱合理地分配给需要的地方，做对众生有益的事情。

如果没有用菩提心去对待，世间的钱财都是害人的痛苦之因，它会让我们不得解脱。

2、同时也要思维：虽然有漏的东西都是痛苦之因，但因为前世的福报，让我暂时拥有一个平淡且相对幸福的生活，这个幸福是来之不易的。佛经里面讲过：能在人间过着比较幸福的生活，同时又有机会闻思修行，才是人间顶级的高端享受，是真正的福报，人间的幸福顶多不过如此了。在轮回当中能同时拥有二者的人，是非常稀有罕见的。

要知道，做高官、富豪、社会精英，不算什么稀有，六道众生中的天人、非天，以及饿鬼道一些众生的富裕程度，也是人类中的大亨富豪们千分万分不及其一的。但是，虽然他们家财万贯、应有尽有，但他们却缺乏佛法的闻思修智慧以及慈悲心。从修行的角度来说，他们只能是贫乏、可怜的落后分子。

两相比较，才知道自己是多么的富有，所以，我要用福报去换佛法，然后用佛法去换取更深层、更恒久的幸福。让幸福生活与闻思修行，成为相互促进的因缘。

3、还要思维：当拥有幸福的时候，一定要能感知到当下的幸福。同时学会感恩，并习惯于朴素、低调、低碳、简单的生活，并懂得少欲、知足、感恩和分享，学会布施多余的东西。虽然这只是钱财上的微小布施，但也可以同时具备六度，在出离心和菩提心的基础上做布施，可以积累很大的资粮。这样，心就会慢慢平静下来，在这个平静当中，可以感受到自由、幸福与快乐。还要提醒自己，我不能沉醉在这小小的福报当中，我要用更多的时间去积极闻思修行。

可所有的凡夫却不会这样想，当他们获得了世间的幸福之后，仍然不以为足，不但感觉不到幸福，还想再去寻找另外的幸福。身体和语言被贪欲心操纵、支配着，这种人永远得不到真正的幸福！

4、遇到痛苦的时候，可以修自他相换；遇到幸福的时候，同样也要修自他相换。

从世间的角度来说，身体健康，生活舒适，叫做享受幸福；从解脱的角度来说，这叫做浪费福报、浪费幸福。佛经中一再提醒我们：千万不要把幸福浪费掉了！所以，在事业成功、心情舒畅、幸福无比的时候，一定要修自他相换。

呼气的时候，把自己当下的幸福，与幸福之因——过去、现在、未来三世所有的善业、福德，全部观想成白色气体呼出去，融入天下所有众生的身心。观想天下所有的众生，都得到自己分

享的幸福与幸福之因，并远离一切痛苦等不幸。

如果没有这些窍诀的指引，没有尝试着去观修这些修法，很多佛教徒的心也与不学佛的人一样。只要遇到一点点微乎其微的痛苦，就伤心欲绝、一蹶不振，不但修行无法正常进行，连基本的正常生活都无法维持。稍有一点强于他人的福报，又洋洋自得、目空一切，谁都看不起，事事唯我独尊。所以，我们应该从生活的点点滴滴去做、去落实。这样长此以往，以后即使在梦中遇到苦乐境况，都会下意识地这样观修。若能持之以恒地不懈努力，则不管以后的生命中遇到再大的起伏落差，都能保持平稳的心态，都不会阻碍自己的修行。

虽然从表面上看，这个修法显得很简单，不能和大圆满、大幻化网、大中观等高深大法相比。但是，对我们这些位于修行初段的人来说，最重要的就是这些修法了。心灵的成长，有一个过程，要从零开始，不是一下子就能一蹴而就的。经过长时的努力，最终一定能达到最高的境界。

幸福不在于金钱的多少，地位的高低。即使没有钱，过着清贫的生活，人一样可以有理想、有悲心，品行高尚、尊重因果，既不伤害其他生命，也不破坏周围环境。不管别人怎么看待自己，自己都感觉很愉悦、很开心，这就是真正的幸福生活。

但很多人目前的生活却与之截然相反——没有任何内在的成分，精神空虚无聊，情绪焦躁不安，道德衰败、尔虞我诈、穷凶极恶、互不信任，过度地开发、破坏环境，金钱凌驾于一切之上，并认为这都是理所当然的。如果所有的地球人都变成这样，这个社会就没有希望了，人类也没有希望了。

很多人虽然学佛了，但由于没有足够的闻思修，所以素质和不学佛的人一样低下。佛教团体中互不团结、互不理解，抱怨的现象也随处可见。为什么没有修行？就是因为不知道人身多么难得，不知道现在的机会多么难得。一个人买再大的房子，再贵的名车，都没有用。要珍惜当下自己的生命，珍惜自己的机会，这个非常难得。我们要知道，我们现在是最幸福的时候了，在这个时候，我们还不知道幸福，还不修行的话，再往后走，就是下坡路了。

(二)胜义谛的方法

胜义谛的方法，就是修空性。具体包括两种修法：

1、中观推理

如果用中观的理论去推理，就能知道这个世界都是梦幻泡影，没有一个真实的东西。就像昨天晚上的一场梦，梦到自己做高官，梦到自己很有钱，当时感觉似乎与现实生活是一样的，但今天醒来之后会明白，梦中的一切都是假的。同样，虽然我们在目前的现实生活中当高官、做富豪，但总有一天我们会知道，现实生活也是假的。现实与梦幻之间只有时间长短的差别，而没有本质上的差别。

2、直接观心

这也是最好的方法：在观修之前，首先要明白，所谓痛苦与幸福，都是内心的感受，它不在于金钱的多少，地位的高低，权利的大小。这一结论不仅是佛经里面早就说过的，而且心理学家、经济学家、社会学家在研究了半个多世纪以后，也得出了不谋而合的结论，并且也有很多数据的支撑。

就像到了夏天，或太阳升起、气温上升的时候，雪人、冰雕都会融化，不复存在。或在有些时候，蓝天上白云朵朵，有些像动物，有些像建筑物等等，但仅仅在一瞬间，所有的乌云都在空中消失无踪，仅剩一片虚空，不留一丝痕迹一样。虽然在尚未证悟的时候，心的现象实在且鲜活，但在证悟心的本性之后，就能现量觉察到，心或意识的本性都是根本不存在的东西，像虚空一样，附着在心或意识之上的痛苦和幸福也会像云彩和冰雪一样瞬时无影无踪。正可谓“皮之不存，毛将焉附？”

观修方法：

首先静下来，第一步，是修上师瑜伽。此处上师瑜伽中的上师，是法王如意宝。其他所有上师，都可以包含在法王如意宝当中。观想法王如意宝和莲花生大士无二无别，形象或相貌是莲花生大士，本体是法王如意宝，修完上师瑜伽以后，观想上师融入自己的心。然后静下来，看心的本性。此时一下子就能明白心的本性，从无始以来就是这么清净，从来没有诞生、存在或消失过任何念头，它本来就是这样清净、宁静、安静、光明、空性。此时会感觉到一切都是空性，无论痛苦还是幸福。

起坐以后，在现实生活中，也要知道一切都是如梦如幻，这样无论遇到任何境遇，都会安之若素、游刃有余。

所有的修法都是这样，刚开始的时候，最好能把自己从人群中隔离开来，寻找一个相对比较僻静的地方去修，这样效果会更明显。即使没有条件到安静的地方去修，也应该安住在自家佛堂里面，关严门窗为自己创造一个相对安静的环境，每天坚持闭关一两个小时。这样长期坚持，也能达到预期的效果，当应用娴熟之后，则无论住在吵闹的城市，还是安住在寂静的圣地，内心始终就像住在净土一样宁静祥和，丝毫不受末法时代之娑婆世界的沾染。身处不净红尘，心住清净佛刹。

驯心若驯象

调伏内心，就像驯服动物一样。当它孤独绝望、颓废失落的时候，就修如何面对痛苦的法，把痛苦转化为力量，鼓励自心，给心以勇气，让它重新站起来，走上解脱道。当它洋洋得意、不可一世的时候，就观修诸行无常、有漏皆苦之类的法，以克制过度的傲慢。让心不走两个极端，始终处于中立、正常的状态当中。

唯有释迦牟尼佛，才知道最彻底、最有效的调心之方法，这是其他所有的科学家、哲学家等专家，神通超人的外道，以及那些自以为了不起的成就者、神仙都没有掌握的独门绝技。
佛经中讲过一个故事：

释迦牟尼佛住世的时候，印度很多小国家的国王都是非常虔诚的佛弟子，但有个国王因为不了解佛教，所以没有信仰。

一次，国王获得了一头非常珍贵的大象，他找到一位驯象技术远近驰名的驯象师，让他驯服这头大象。驯象师施展了各种技巧，最终把这头大象驯服得非常驯顺、调柔。大功告成之后，他便请国王来当场鉴定。

他和国王一起骑在大象背上，四处巡视溜达。突然，大象开始疯狂地往前冲，翻了一山又一山，根本不听驯象师的口令。当大象跑到一座森林里面的时候，无计可施的驯象师连忙叫国王抓住一根树干，这样才脱离了象背，大象仍然不顾一切地拼命往前狂奔。

脱离险境的国王气急败坏、怒火冲天。他指着驯象师说道：你胆大包天，居然敢欺骗我！你根本没有驯服大象，却让我坐在大象背上，居心何在？我要把你的头砍下来示众。

驯象师委屈地回答说：我确实是把它驯服得服服帖帖了，如果您不信，就等两三天，大象自己肯定会回来，到时候就可以一见分晓了。

国王虽然怒气未消，但禁不住好奇心的驱使，便勉强回答说：再给你几天时间，等大象回来，如果不是你说的样子，就一定要砍掉你的头。

过了两三天，正如驯象师所言，大象的确自己回来了。驯象师为了证明大象已经被自己驯服，便将一个烧红的铁球放在面前，并给大象下了一个口令，大象当即毫不犹豫地准备用鼻子去抓那个烧红的铁球。驯象师当即对国王说：因为它已经被我驯服了，所以一定会去抓这个铁球，但抓了以后，它一定会马上死掉，国王您看着办，如果您需要这头大象，就一定要制止它去触摸铁球，否则就来不及了。

起初还将信将疑的国王看到大象真的扑向铁球时，不得不相信了，连忙出手制止了大象的愚莽之行。但国王同时也百思不解，便好奇地问驯象师：为什么那天你一再下口令，它却充耳不闻、一路狂奔，今天却如此服帖呢？驯象师说：我只能驯服大象的身体，却无法驯服大象的心。因为大象闻到母象发情时的气味，所以生起了贪心，在贪心的驱使下，就会失去理智，又怎么会听从我的口令？今天它恢复了常态，所以会对我言听计从。

国王听了驯象师的陈诉，才心服口服。之后若有所思地问道：天下有没有人能够驯心呢？驯象师说：有，那就是释迦牟尼佛。国王顿时对佛陀生起了无比的信心，连忙前往释迦牟尼佛座前皈依、供养。

这个故事告诉我们：虽然世间强制性的法律法规，可以控制人的部分语言和行为，却无法调伏人心；驯服内心的唯一导师，就是佛陀。
以上所讲的，就是调伏自心的方法。

如果没有这些方法，很多人在遇到沉重打击的时候，会极度绝望，甚至以自杀的极端行为，来让自己宝贵的生命走到尽头。据2003年《光明日报》报道：仅于2003年，中国就有二十万人以自杀的方式结束了自己的生命。

凡夫俗子都有这样的通病，遇到一点点痛苦，就承受不了，要死要活；稍有一点点世间成就，又立即变得狂妄自大、目空一切。

人类历史上诸种不堪回首的惨剧，绵延不断的战争，都是心造出来的，都是欲望无限膨胀的结果。我们都知道，西方惨无人道的黑奴买卖，可以持续长达四百年时间，把黑人当成猪狗不如的商品来进行交易，这是多么丧尽天良的事情啊。这一切，都是人的欲望没有得到控制的极端表现。

所以我们要调伏自心，不让它主宰我们的肉体，让我们饱受痛苦的折磨，甚至走向绝路；通过调心，就能给它以勇气，从而把痛苦转化为力量；并给它以希望，使它重新走上解脱道。

痛苦或幸福，都是变幻莫测的人生之路中在所难免的。如果没有调服内心，又如何能保持平稳的心态呢？

以后不管是修行，还是面对现实生活当中的一些波动，都要用佛法去调整心态，这种做法不但

当下对大家有利，而且对所有生命的未来，都有着不可思议的缘起。

上述内容，都是在现实生活中运用佛法的具体方法。很多人也意识到要将佛法融合到现实生活当中，但如果没有修行，没有正知正见，又用什么东西来融入现实呢？

出座之后的修法，就是将入座时体会到的正知正见，融入到现实生活当中。

希望大家在现实生活中，能尽量运用、落实这些修法。这是我们唯一的机会，我们千万不要错过。假如今生今世没有修出什么结果，什么时候再有这样的机会，就非常难说了。所以务必要珍惜这些修法，珍惜这个机会。现代人的物质生活，比过去任何一个时代都更丰富、更发达，但现代人也比以往任何一个时代的人都更忙碌、更紧张。巨大的生活压力，激烈的竞争环境，已经把我们推向了精神崩溃的边缘，我们太需要修行了！只有修行，才能最终自利利他。

我们现在虽然压力很大，但获得了暇满人身，还是比较幸福、比较自由的时候，如果这个时候不修行，以后会发生什么事情，是任何人都说不清楚的。尽管大家都在说“明天更美好”，但会不会美好，谁敢打包票？自然灾害、饥荒、战争、暴动随时都有可能降临。把握住当下吧！

慈诚罗珠堪布：慧灯之光八 幻化故事的启发

阿底峡尊者，印度人，为藏传佛教后弘期举足轻重的代表人物。在西藏期间，他给后人留下了无数珍贵的窍诀与法门。其中有些是他自己亲自撰着的论典，有些是他和弟子之间的对话问答。他创立的噶当派法门包括父法和子法。其中的“父”，是指阿底峡尊者；“子”，则是指他的学生、弟子。阿底峡尊者宣讲的法，称为父法；他的弟子宣讲的法，则称为子法。《修心八颂》与《修心七要》，都属于子法。虽然父法与子法都讲述了一些理论，但最主要的内容，还是强调实修，尤其是菩提心修法。

在《父法》的第十五品里，讲了一个非常精彩的故事。本篇故事所蕴含的道理，属于显宗中观。通过分析故事内容，可以了解到：世界的真相，人生的本质，真的就如中观所讲，是如梦如幻。

证悟空性有各种各样的方法：大圆满，是通过上师的加持和自己的信心来证悟；一般密宗，是通过气脉明点的修法来证悟；中观的证悟，则需要依靠以龙树菩萨的论典为主的各种显宗理论来推理。

空性修法非常重要。我平时最强调的，是出离心与菩提心，然后在此基础上，介绍了一些中观修法，大圆满修法基本没有涉及，但中观修法与大圆满修法的有些地方是一样的，二者相互依存、不可分离，中观离不开大圆满的境界，大圆满也离不开中观的修法。法王如意宝很多着作的最后，都是讲大圆满，但在正式讲大圆满修法之前，都会讲中观理论，因为中观修法不但能力超强，加持和功德很大，而且与大圆满之间，也有着密切的关系，证悟以后基本上分不开。所以，我们一定要重视中观空性的修法。每个人都要做好安排，赶紧修完菩提心与出离心，然后再修空性，这非常重要。

一、缘起

阿底峡尊者最重要的首座弟子，叫仲敦巴。他虽然不是出家人，而是居士，但修行却非常了不起，是货真价实的观世音菩萨化身。

为了我们这些智慧浅薄、没有福报，见不到过去的佛菩萨化身，虽然懂得如何赚钱、做生意，却对解脱、空性一无所知的人，仲敦巴尊者假装糊涂地在阿底峡尊者面前请教了很多问题。就像当年释迦牟尼佛传法的时候，文殊菩萨、弥勒菩萨等为了解答以后众生的各种疑惑，也经常在佛面前请教问题一样。

下面是仲敦巴尊者请教阿底峡尊者的一系列问题，其中问者为仲敦巴尊者，答者为阿底峡尊者：

问：产生贪心和嗔心的时候，该怎么办呢？
答：生起嗔心与贪心的时候，要把它看作是如幻如化的。
问：幻是什么呢？
答：幻有时候是念咒产生的幻觉，有时候是依靠药物而让人产生的幻觉。
问：化是什么呢？
答：化其实是不存在的东西，虽然不存在，却可以显现为各种各样的现象。
问：这些幻觉产生的根源是什么呢？
答：根源就是执着，因为有执着，所以就会产生这些幻觉。

之后，仲敦巴尊者请阿底峡尊者讲了一个幻化的故事：

二、故事

释迦牟尼佛住世期间，古印度有六座人口大约数十万人以上的着名大城市。舍卫城，就是其中之一。

舍卫城是当年离释迦牟尼佛的居住地很近的一个城市，佛陀和弟子经常在此出入，律经当中的很多公案也发生在这里。

当年舍卫城中，有一个非常厉害的魔术师、幻术师，名叫善月。他有一个朋友，名叫吉祥。吉

祥一家有三口人——吉祥、妻子与儿子。

有一次，善月告诉吉祥："你也学一点魔术吧，将来会有用的。"但吉祥对魔术不感兴趣，他非常喜欢马，一直想买一匹良驹，便直言不讳地对善月说："学魔术干嘛呀，还不如买一匹马。"

为了打击吉祥不想学魔术的想法，善月打算幻化一个魔术来愚弄一下好友。

一天，吉祥一家人刚吃完早餐，他妻子正在厨房清洗锅碗，吉祥则在门外纺织毛线。

这时，善月骑了一匹非常漂亮的马过来，对他的朋友说："你不是想买一匹马吗？想不想买这匹马？"吉祥说："我的存款买不起这么漂亮的马。"

善月说："没关系，这匹马可以换你纺的毛线。"吉祥心想：善月可能不知道这个毛线不值那么多钱，居然要用好马换我的毛线，那我不如将计就计，用毛线把他的马骗过来。于是，二人一拍即合。

善月紧接着说："既然你想买这匹马，那就先试试这匹马跑起来的速度快慢、感觉如何吧？"

此话正中吉祥下怀。他赶紧跨上马鞍，准备扬鞭策马、奔驰而去。但出人意料的是，他刚刚骑上马鞍，马就不由自主地开始疯狂飞奔，完全无法掌控。失控的马一路狂奔，带着吉祥翻过一座座他从未去过的高山，穿越一片片他从未见过的丛林。最后太阳落山时，终于来到一座茂密的森林当中。除了抬头可以看到天空，四周都是一望无际的原始森林。两边是高耸的悬崖，中间有一条水势湍急的河流。不时传来老虎、狮子等野兽的声音。

吉祥被恐怖、绝望紧紧地包围着，后悔万分：不该贪图便宜买这匹马，更不该骑这匹马啊！

正当他伤心、害怕到无以复加之际，忽然发现森林当中在冒烟，好像有有户人家的感觉。

仿佛抓到一根救命稻草，他紧赶慢赶地往冒烟处走去，结果看到一个小木屋。

吉祥仿佛绝处逢生，兴奋地拼命敲门。敲了半天，出来一个女人。他心底深处立即冒出一个反应：这么偏僻的地方居然有人，会不会是鬼呢？我今天住她家，会不会把我吃掉呢？毛骨悚然的感觉又一次生起，但他转念一想：反正在外面也会被老虎、狮子吃掉，既然无处可去、无路可退，只有死路一条，还不如住她家。

走进房间，看到里面还有三个女人。据介绍，她们都是开门那个女人的女儿。

女人接着问他："谁把你送到这个地方来的？这个地方可是任何人都进不来的啊！"

吉祥便将事情原委一一向她道来。

讲完后，女人告诉他说："这是个从来没有外人来过的岛屿。我也不知道我的祖先是怎么来到这个地方的。打我记事起，就没有见过外人。丈夫死了以后，就剩下我们孤儿寡母几个了。你如果想回去，我可无法帮你，因为那是不可能的，在回去的路途当中，你就会被老虎、狮子吃掉！还不如留下来，与我其中的一个女儿成家。"

吉祥想了半天，也别无选择，只好乖乖地留下来与其中的一个女儿成了家，并生了三个孩子——一个女儿，两个儿子。在这偏僻荒凉的地方，过起了简单平常的生活。

后来，三个女儿的母亲，也就是吉祥最初见到的那个老女人死了。

时间一天天流逝，几十年的光阴过去了。随着三个孩子的逐渐长大，吉祥也慢慢地感觉到自己老了——头发白了，牙齿掉了，满脸都是皱纹……人生大部分的时间，就在这个与世隔绝的森林当中度过了。

一天，他妻子到山上砍柴，三个孩子在树林里的河边玩耍。

忽然，其中的小儿子不小心掉到了河里，被汹涌的浪涛席卷而去。吉祥连忙跳到水里去救孩子。不想，大儿子为了试图去救弟弟，也慌忙跳入水中，结果又被水冲走了。

老吉祥当即愣住了，就像《唐山大地震》中左右为难、不知所措的母亲一样，犹豫着不知是救大儿子，还是救小儿子。迟疑了好一会，当他决定去救后面的孩子时，已经来不及了，刹那之间，两个孩子都被咆哮的洪流夺去了生命。

真是祸不单行，正当此千钧一发之际，又来了一只老虎，张口衔走了岸边的女儿。

绝望的吉祥只觉得天昏地暗、生不如死，他已经没有力气挣扎，只有任凭波涛把自己冲走。没想又被冲回了岸上。精疲力竭的吉祥趴在岸边，声嘶力竭地嚎啕大哭。

这时，他妻子背着一堆柴禾从山上回来了。

听了吉祥的哭诉，妻子悲恸欲绝，顿时失去了活下去的勇气，毫不犹豫地跳河自尽了。

最后，森林中只剩下他孤零零的一个人。

他一边没命地痛哭，一边毫无目的地在森林里狂奔。结果走到了森林边缘，并回到了他以前的家里。

到了以前的家门口一看，他过去的妻子还在厨房里，一边清洗锅碗，一边高兴地唱着歌。

吉祥失望极了，怒气冲冲地对过去的妻子吼道："我失踪这么久，受了那么大的痛苦，你居然一点都不伤心，不但不来寻找我，居然还在怡然自得地唱歌！"

不明就里的妻子心想：他是不是发疯了？或者产生了什么幻觉？我明明看到他一直都在这里纺毛线，根本没有挪开过一步啊！

于是问他：“你怎么了？你怎么会说你失踪了呢？你根本哪里都没有去，一直在这个地方啊！刚刚我们还吃了早餐，我的碗都还没洗完呢！”

吉祥当即倒抽一口冷气：“按照你的说法，我是产生幻觉了。但这是不可能的，因为这么多年来每一年的12个月，每个月的30天中每一天的每个生活细节，我都记得清清楚楚，从妻子母亲的离世，乃至三个孩子以及妻子的死亡，都是我亲眼目睹，而且都是那么真实，这怎么可能是幻觉呢？不可能！”

妻子说：“如果你不信，可以到外面看看。你没有纺完的线还原封不动地在那儿呢！你可能被你朋友骗了。”

他出去看了一眼，确实没有纺完的毛线还在那里。他也依稀记得，他纺线的时候，朋友骑了一匹马来到他家门口，当时他妻子正在厨房里洗碗。
　　他开始相信自己的确产生了幻觉。

之后，他又从森林当中那个没有牙齿、满头银发的幻觉中的生活，回到了年轻力壮的现实生活当中，二者的差距实在太大，所以他只有慢慢适应。
　　适应了三、四天以后，他终于意识到，自己是被朋友的幻术骗了。
　　又过了几天，善月来了。

见到吉祥，善月故意问道：“好多年没看到你了，很想念你哦！这么多年你到哪里去了？”
　　吉祥便把事情的来龙去脉一股脑地讲给善月听了。
　　三、喻义

善月听罢告诉他：“你经历的一切，都叫做幻像，都是我变化出来的。当时你不学幻术，只想买一匹马，我便故意让你产生幻觉，你才有了这些经历。你一直坐在这个地方，一步都没有离开，怎么可能跑到那么远的地方呢？幻觉持续的整个过程，连一个小时都没有，又怎么可能过了这么多年呢？所以，你生命当中的三个儿女，以及女儿的母亲等等，都是你的幻觉。但你一定要知道，不仅是你幻觉中的经历，包括现实生活中我们看到、听到、接触到的一切，包括舍卫城在内的印度各大城市、所有的山河大地以及生活在大地上的生命等等，都与你在森林当中经历的生活完全没有差别，都是虚幻的幻觉。

我的幻术仅仅欺骗了你一个人，而这个大环境的幻术，却欺骗了三千大世界的所有人。除了佛菩萨的化身以外，所有凡夫都认为世界是真实的。对我们凡夫来说，从无始以来流转到现在，轮回的现实生活是非常真实的。我们会觉得，现实生活中的每一个生活细节都很实在。但这个真实的现实生活，与你在森林当中自认为实实在在的生活完全一样，都是假的，都是幻觉。

轮回中的生老病死、亲朋好友、远方故乡、时日长短等等其实并不存在，就像你在森林当中头发白了、牙齿掉了、满面皱纹的晚年并不存在；森林当中五个亲人的死亡并不存在；森林里上有老，下有小的一个家庭并不存在；呆了几十年的故乡——森林小岛并不存在；森林里的日出日落、白昼夜晚并不存在一样。虽然我们在现实生活中看不到任何假的痕迹，但这一切都是因为我们还没有从轮回的梦中醒过来，没有从轮回的幻觉中走出来而已。

你已经从小的幻觉中走出来了，你知道小幻觉中的一切都是假的，但想从大环境当中的幻觉中醒来，就需要闻思修。

首先，你回来的时候，第一次听到妻子告诉你：你哪里都没去，那是你的幻觉或者是你发疯了，那些经历都是假的。这叫做听闻。就像我们第一次从佛或者上师那里听到中观理论时的第一反应，一听说世界不存在，因果不存在，包括我们自己也是空性时。我们也会像你抗拒妻子的说法一样驳斥道：现实生活这么真实，怎么可能不存在？！

但是，真理不但永远真实不变，而且会越来越清晰。随着你听了妻子的话以后，经过反反复复的思考，实在找不到理由来回绝妻子的说法，故而最终慢慢地说服自己：原来我真的没有在森林里生活，那都是我的幻觉，一切都怪我的朋友，如此这般，你就明白了道理，之后恍然大悟。这是思维。

我们常说闻思修行，其中的闻思非常重要。如果没有听闻，则即使我们念佛、磕头、修桥、修庙、铺路、做功德、当义工……积累再多的资粮，都没有人告诉我们世界是假的。我们的一切，都建立在虚妄之上，也不会接触到空性、光明的概念。之后，还要依靠各种推理、思维方法去遣除疑问，这样才能彻底明白世界确实不存在。

你回家后，从你原本认为真实的森林生活，回到现实生活当中，逐步消除森林生活后遗症，彻底明白森林生活是假的幻觉，其间所经历的四五天的适应过程，叫做修行。

听了朋友的话，吉祥也深思道：是啊！虽然我觉得森林中的生活与现实生活没有差别，非常真

实可信。我在森林中生活的时候，也没有看到森林生活是虚幻的任何痕迹，但事实证明那的确是假的，既然如此，我又凭什么觉得现实生活是真实的呢？我以前认为森林生活真实的唯一证据，是眼睛看到了，亲身体会到了，但无情的现实告诉我：这些证据都是不可靠的！事到如今，所有关于森林生活真实存在的证据都崩溃瓦解了，那么，佛在佛经里面讲的，眼耳鼻舌身意不真实的说法也应该是真的。以此因缘，吉祥最终证悟了空性。

阿底峡尊者在文章的最后说：吉祥的原型，是他身边一个叫做赤诚加瓦的翻译家的前世。赤诚加瓦是当时到印度邀请阿底峡尊者来西藏的使者之一，既是翻译家，也是非常了不起的修行者、成就者、佛教学者。

此处讲的，属于中观应成派的观点——不留任何东西，把一切都遮破。而中观自续派却会承认现象的存在。

法王如意宝生前也多次给我们讲过这个故事，并一再叮咛我们务必透过这个故事，去思维现实生活的每一个细节，从而打破实执。

四、感悟

有本书叫做《小故事大道理》，真的如此啊！通过这个短短的故事，我们不但可以从理论上了解到世界的真相，更能体会到闻思修的重要性。学佛的核心，就是闻思修。通过听闻得到的智慧，可以让我们产生怀疑；通过独立思考，可以让我们意识到：如果释迦牟尼佛讲的《心经》、《金刚经》等般若波罗密多里面讲的是真实的，那现实生活就应该是假的，虽然我暂时不能接受这个观念，但事实应该是这样。

独立思考非常重要，世间的学术界也很赞叹独立思考。本来吉祥一开始也没有立即接受妻子的话，但通过思考让他明白，妻子说的都是对的，可见思考在其中所起的作用。

这是佛教特有的世界观，我们一定要去思考这个非常重要的命题。除了佛教，任何世间的其他学问，都没有对世界的本源探寻到如此的高度。即使像爱因斯坦这种公认为聪明绝顶的人，也从没想过现实生活是假的，因为没有人告诉他这个真相。全球70多亿人乃至其他动物都认为，世界是真实不虚的，因为我们亲眼看到、亲身经历了这个“真实的世界”。

在没有听到空性道理，没有学习中观理论的时候，眼耳鼻舌身感受到的东西，与我们的第六意识判断的结果是一致的。五官告诉意识，世界是存在的；第六意识就根据五官的信息分析判断，最后确定出世界的真实性。这是第一阶段。

学习中观以后，虽然我们的眼耳鼻舌身还是告诉意识，这个世界是存在的。但此时的第六意识却有了新的观点，通过思维，它否定了五种感官的结论，明白眼睛和耳朵的结论可能是幻觉，因为中观的推理方法已经证明了，世界本身是不存在的。这是第二阶段。

在最后一个阶段，是经过长期的修行，不但第六意识看到世界是幻觉，连眼耳鼻舌身也能看到世界的幻觉本相。

大圆满里讲过，证悟者在修到一定程度时，从禅定中出来以后，不仅第六意识，包括眼耳鼻舌身都有一种虚幻的感觉，这就是闻思修所经历的过程。五根与意识从初期的一致，走到中间阶段的分歧，最后又走向了一致。

通过闻思修，才能证悟空性。最重要的，是对佛法要有信心，前面要修加行——积累资粮、忏悔罪过，否则一开始就去听中观，虽然能了解中观的意义，但在断除烦恼方面的力度却会很微弱，所以我们要重视修加行，同时还要认真学习中观。先学中观自空的观点，再学他空光明藏的观点，最后去听一听大圆满，这样循序渐进地闻思修，就有可能证悟大圆满。

很多人误以为，除了中观以外，还有一个与中观完全不同的大圆满。其实，麦彭仁波切在《定解宝灯论》里面讲过：在证悟空性的境界当中，人间的所有痛苦、快乐全然消失，就像虚空当中一无所存一样。通过修行亲身体会到这一点，就叫做大圆满；通过故事或理论懂得这些道理，就叫做中观。两者之间距离非常近，没有太大的区别。

轮回中有很多痛苦，若能把痛苦转为道用，就能促进我们的修行。但对大多数修行人，尤其对初期的修行人来说，在有痛苦和没痛苦的修行中，最好还是选择没有痛苦的修行，毕竟我们将痛苦转为道用的能力还很差。所以佛经上也说，顺利的修行是对初学者最适合的。

现在的多数人虽然有精神压力等不顺利的问题，但至少丰衣足食、不愁吃穿，相对来说还是比较幸福。在幸福的时候，要懂得珍惜和感恩，更要利用幸福的环境努力修行，这才是真正的福报。如果身在福中不知福，当有一天我们失去人身的时候，才知道一切都完了，但那时已经悔之晚矣。

念佛虽然对年纪大的人来说非常好，如果虔诚念佛，就有希望往生西方极乐世界，但如果往生不了，又没有听闻中观、般若这些殊胜的法门，那就太可惜了。

我们现有的世间聪明，并不是引领我们走向解脱的大智慧。因为缺乏智慧，使我们一直迷失至

今，永远找不到轮回的出口。通过闻思修，我们就能确认并踏上正确的道路，所以，我们一定要推广并倡导闻思修的良好习惯。

无始以来，我们一直受着无明的操控、设计与摆布，却始终全然不知、沉迷不醒。既然现在明白了自己的处境，就一定要设法摆脱无明的束缚，从现实生活酸甜苦辣等风暴雷电的幻觉乌云中突破出来，穿越浓密的无明迷茫云层，开显出现实生活背后的那一片晴空万里的光明空性之法界虚空。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光九 藏传佛教的幸福

幸福，是人类有史以来，大家一直在追求的东西。近两年，幸福已经成为一个特别热门的话题。因为随着社会的发展，人类反而失去了想象中的幸福。全球幸福指数的急剧下滑，让大家不得不去重新思考与审视：到底什么是幸福？该怎样去寻找幸福？

也许我们在佛学当中，能够找到一些方法。虽然这些方法不一定适合于每个人，因为每个人的需求不同。用佛教的话来讲，就是各人的根基、意乐千差万别。用一种方法，肯定不可能适宜于所有人。但对根基相应的人来说，这些方法却可以指导我们在现实生活当中，或者在工作当中找到幸福，让日子过得更充实、更幸福、更有意义。

佛教，或者是藏传佛教，也非常重视幸福。但大乘佛教重视或追求的，并不是个人的幸福，而是所有生命的幸福。当我们为了所有生命的幸福而付出的时候，一定能从中获得非常崇高的幸福。这种幸福，将超越于所有物质享受给我们带来的幸福。这，就是藏传佛教的幸福学。

一、幸福的本质

什么是幸福？无论做任何事情，或者研究任何事物，首先要对它的本质有个准确的认识。各位也许看过一本书，叫《幸福是什么》。书中汇集了全球155位大师探讨、谈论幸福的观点。譬如：幸福是稳定的收入，幸福是和睦的家庭，幸福是周游全世界，幸福仅仅是一杯水……林林总总、各说不一。

佛教认为，幸福的本质并不是稳定的收入，和睦的家庭，也不是旅游或一杯水。虽然通过这些途径，或许可以给我们带来一种幸福感，但幸福的本质并不是这些。

幸福的本质，实际上是我们内心的一种特殊感受。这种感受有时候和物质有关系，有些时候和物质根本没有关系。物质，只是给我们创造幸福感的一种因素或条件。它可以给我们带来暂时的安全感或满足感，通过这种安全感或满足感，就可能产生一种短暂的幸福感。我们可以把稳定的收入等等作为幸福的来源或渠道，但这些都不是幸福。

既然幸福是一种感受，那这种感受的基础是什么呢？幸福感的基础，一定是满足感。满足感的基础，绝大多数是新鲜感。这几种感觉，都与自己的心灵有关系，而与外在的物质不一定有关系。

二、幸福的来源

如果详细划分，幸福的类型无穷无尽，可以来自于各个方面。但简单而言，幸福可以分为两种：一种是来自于物质的幸福；另一种，是物质以外的东西。在第二种幸福里面，有一种更超越的幸福，即在为了其它生命的幸福而付出的过程当中所感觉到的强大幸福，这也是大乘佛教的菩萨所追求的幸福。

有些人以为：佛教反对所有的物质享受，强制性地把人的所有欲望都控制住，一味强调苦行，并将其命名为幸福。其实这都是因为不了解佛教而产生的误会。佛陀告诉我们：用正当手段所积累的财富，或者因上一世行善积德而获得的福报，佛教徒也是有权利享受的，没有必要一味排斥。佛教也不否认，在某种程度上，物质会给我们带来幸福。此处要重点说明的是：不是所有的幸福，都来自于物质。佛同时也告诉我们：物质给我们带来的幸福，都是非常短暂的，是靠不住的。

虽然很多心理学家，也能或多或少地了解到心灵的发展过程和规律，哲学家们也会从不同的角度来分析幸福。但我认为，在所有的宗教、学说当中，讲得最透彻的，还是佛经。佛教的心理学，是一种超级的心理学。佛陀在佛经中非常清楚地给我们描述、分析了人类心灵发展的趋势与规律。

我们都是普通人，佛教称为凡夫，也即没有接受过任何心灵训练的人，无论再有钱有地位，世俗的学问再高，从心理的角度来讲，因为没有受过良好的训练，所以只能是凡夫。凡夫不是贬义词，而是指没有受过心灵训练的人。

凡夫的心灵状况，有一个自然规律。它变化的方向都是一样的：首先，物质可以给我们带来幸福感。这个幸福感，建立在满足感的基础之上；凡是物质带来的满足感，又都建立于对物质的新鲜感之上。我们可以回过头去认真思考一下：任何一个物质，在新鲜感消失以后，无非就是审美疲劳。没有审美疲劳时，新鲜感能给我们带来满足感。在满足感的基础上，就能感觉到幸福。凡是新鲜感，过一段时间以后，就会消失，任何新鲜感都不可能保持到永久，只是新鲜感停留的时间长短不同而已。新鲜感消失的时候，满足感一定会消失，因为它的基础已经没有了。随之而来的，就是幸福感的不辞而别。

然而，人类在一生当中，都会认为自己在追求物质。而实际上我们在追求的，只是一种内在的精神感受而已。这都是我们自己始终没有发现，而被佛陀一针见血地指出的。

佛告诉我们：你们可以追求幸福，这是人类的权利，也是生命的权利，但物质所带来的幸福，是非常靠不住的。所以，在追求吃喝玩乐等物质幸福的同时，我们应该追求更崇高、更高端的幸福——来自于心灵，甚至来自于更伟大、更有意义的工作的幸福。

三、寻找幸福的方法

美国教授达林?麦克马洪(Darrin M.McMahon)花了六年的时间，去研究人类历史，以及人类的现实生活，之后完成了一本着作，叫《幸福的历史》。他在书中最后得出的结论是：幸福可能只存在于我们的想象当中。他的意思就是：我们可以追求幸福，但它仅仅存在于我们的想象当中。我们可以把它作为理想去追求，但却可能永远没有真正能追到幸福的时候。

我认为这个结论太过于悲观，这都是因为寻找幸福的方式错误所导致的。如果我们的方法没有错，则即使在现实生活当中，也可以获得幸福。问题是，我们该怎么样去寻找？途径和方法非常重要。如果方法错了，则一辈子都不一定能找到幸福。那么，方法是什么呢？

归纳而言，寻找幸福的方法，包含了三个“不要”，两个“应该”：

第一，不要攀比。越是喜欢攀比的人，越得不到幸福。举个例子，某个人本来有辆非常好的名车，但如果他喜欢攀比，那肯定在周围的人当中，会有超过他的人。此所谓“山外有山，天外有天”。就算暂时超越了周围的小圈子，但谁也不能保证在一两年以后，不会有人超越自己。如果那时不能淡定，又开始想办法暗中竞争，这样你追我赶该多累啊！攀比不是生活的必需，而很多的痛苦，却会从攀比当中产生。

第二，不要虚荣。越是喜欢虚荣的人，越是心灵空虚。只能以这种虚荣，来弥补心灵的空虚。心灵空虚，是非常大的痛苦。很多人非常有钱，却因心里空虚而生不如死，他的钱根本不能给他带来任何幸福。

很多人认为：有钱就会很幸福。但真正发财以后，却常常感觉不到想象中的幸福。比如，西方从50年代到2000年之间，物质收入已经翻了三番，但他们的幸福感不但没有增长，反而一直都在下降。很多心理学家、社会学家、经济学家研究了半个世纪，最后得出的结论是：年收入在大概四万元左右的时候，金钱能够给人带来一种安全感。在安全感的基础上，也可以产生一种幸福感。跨越了这个界限以后，金钱和幸福是没有任何关系的，所以，这时候再有钱，也不一定会有幸福感。

有一种心理病症，就是忧郁性购物。在得了抑郁症以后，经常去购物，以此来填补心灵的空虚。但到了最后，自己对购物也没有新鲜感了，也不会像一开始那样容易满足了，于是痛苦又开始复苏。经过这些年的经验总结，人们在过去积累下来的很多观点，已经发生了动摇。大家开始重新审视幸福，并开始重新思考：到底该怎样去创造新的幸福途径?

第三，不要过度贪婪。绝大多数人对佛教有个误解，认为佛教否定了所有的欲望与肉体的享受。但实际上并非如此，佛也承认：在某种程度上，欲望也是一种动力。比如，非常狂热地想学佛，想成佛，想利益众生，这都是欲望。如果没有这些欲望，就失去了学佛的动力。所以整体而言，佛没有反对欲望，但佛告诉我们：虽然凡夫不可能没有欲望，口渴了想喝水，肚子饿了想吃饭，这些都是人类的基本生存需求，是人的本能，不可能没有。但如果欲望超标、过度，就会带来我们所不希望看到的结果：痛苦、失望、沮丧等等。

我们可以问自己：幸福是怎么来的？失去什么东西的时候，就会觉得不幸福？这样一一追寻，就可以得出一个肯定的答案：如果不适当地管理、控制欲望，它一定会无限膨胀。毫无节制、无限膨胀的欲望，只会给我们带来痛苦。

凡是物质给我们带来的幸福感，都是有限的。而我们的需求、欲望，却可以是无限的。用一个有限的东西，来填充一个无限的空间，这有可能吗？一辈子都不可能！不要说人的生命只有短短的几十年，即使能活到亿万年，也无法满足无限上升的欲望。甚至活得越久，欲望膨胀得越巨大，引发的痛苦就越深重。所以佛告诉我们：要适当地控制自己的欲望，这样才能感觉到真正的幸福。如果让欲望无限膨胀，永远都跟着它跑，就永远都感觉不到幸福。

当然，要想彻底断除欲望，只有依靠佛教的修行。成佛的时候，就能没有任何欲望。佛的大慈大悲与无量智慧，已经替代了所有的世俗欲望。但在没有到达佛的境界之前，普通人无法做到无欲无求、心如止水。但无论如何，面对欲望的时候，不能走两个极端：一个是试图断除所有的物欲。印度有些古老的宗教，就非常强调苦行。长时间不吃饭、不穿衣服、不说话，还用一些非常残酷的方式去折腾自己的身体……但佛教不赞成这种方式。佛教认为，在某种程度上，这种方式反而导致了更多的痛苦与烦躁；另一个极端，是任凭欲望无限膨胀，为了满足欲望，而竭心尽力、苦苦奋斗。辛苦一辈子，却在离开世界的时候，还是没有满足。最后只能带着抱怨和不满含恨而去，这是非常不划算的。

第四，应该正视人生。不要把现实生活太过理想化，以为一切都很美好，没有任何危机意识，这样在面临生老病死和各种痛苦的时候，就会感到极大的失望。当无法面对的时候，就会走极

端的路。所以，适当的危机感是战胜困难的必要装备。一旦发生任何意外，都能提醒自己：生老病死、悲欢离合，都是生命的自然规律，谁都不可避免、无法逃避，所以不要太过脆弱。生命当中，难免有很多的坎坷。其中有些是客观因素造成的，有些是自己过去造业所带来的，不管哪一种，都是无法回避的。只要有身体，就有生老病死。如果心灵太过脆弱，就会痛苦不堪。

所以，释迦牟尼佛永远都不会教我们如何逃避生老病死，而是给我们传授了很多面对生老病死的方法。

第五，应该调节心灵。调节心灵的最佳方法，就是修禅定。汉传佛教最有影响力的几个教派，包括了净土宗与禅宗等等。其中的禅宗，就十分提倡禅修，藏传佛教也有非常丰富的禅修方法，这些都是为了解脱、成佛而禅修。但即使没有如此崇高的意愿，也可以仅仅为了调节心灵而去修禅。禅定可以在信仰的基础上修，也可以在没有信仰的基础上修。就像瑜伽，瑜伽既可以与某一个宗教有关系，也可以与任何宗教都没有关系，而仅仅是一种养生的方法而已。禅也是如此，通过禅调节心态，就能带来幸福感，就能解决抑郁的问题。

佛教给我们推荐了很多心灵的训练方法，无论现代人信不信佛，但心灵的训练却是不可或缺的。这些心灵训练方法，任何人都可以吸纳并为我所用。

当然，我们必须承认，当有信仰和没有信仰的人同时使用这些方法时，效率和结果肯定是不一样的。但是没问题，无论是为了成佛度众生，还是为了解决自己的生老病死，或者仅仅是为了调节自己的心态，给自己减压，让自己过得更加充实，让生活更有意义、更有质量、更幸福，都可以透过这些训练来达到目的。

但目前的普遍现象是，大家都重视身体上的训练，而往往忽略了精神的训练，这是非常令人遗憾的状况。正因为人类的弃本求末，所以导致了一个全球化新危机的逼近。这个危机，不是金融危机，而是心灵危机。迄今为止，心灵危机中伴随着焦虑、孤独等症状的抑郁症，已经变成了人类的第三大杀手，仅次于排名第一的癌症，与排名第二的艾滋病。

治疗抑郁症，有两种方法：一种是通过禅修来调整，这样可以达到标本兼治的作用，而且还会有意想不到的效能；另一种，是通过药物去控制，它的原理是依靠物理作用来控制焦虑。这样的结果虽然可以让患者表面上看似没有抑郁症，但其副作用，却会影响我们的思维活力，所以这种药不能长期吃。

如果抑郁症刚刚开始，那就不需要用药，通过调节心灵，就足以解决问题，无论是失眠、焦虑等任何负面情绪，都能得以缓解。缓解以后，整个人就会感到精神抖擞，工作效率也会随之而提高。当然，如果抑郁症已经发展到比较严重的地步了，则可以先通过药物来适当地控制一下。因为初学者毕竟刚刚开始禅修，力量还很弱小，要控制抑郁症有一定的难度，所以先用点药物，然后再去禅修。当病情缓解之后，还是应该通过禅修去解决根本问题。
　　无论从佛教的角度来讲，还是从科学的视角来论证，禅定的力量都是如此不可思议：

美国科学家曾做过一个实验，实验的对象，是学藏传佛教禅定的修行人。在实验室中，实验者一边用脑电波图测量脑波的变化；一边用功能性核磁共振测量脑部活动的位置。最后得出结论：通过禅修，不但能够短期改变脑部的活动，而且非常有可能促成脑部永久的变化。这就是说：通过禅定，完全可以断除人的焦虑、哀伤等很多负面情绪，创造出心灵的幸福感，甚至可以重塑大脑。

所以，无论是企业高层，还是其他工作压力很大的人，只要能每天晚上打坐二十分钟或半个小时，把一天在工作、生活中发生的所有不开心都过滤掉，这样就能保持比较好的心情，之后进入睡眠，就能达到调节身心的作用。心理学家说：冥想五分钟，可以达到一个小时睡眠的效果。所以，每天晚上打打坐，不仅可以调节身心，而且还能保持充沛的精力。

修禅的人，不需要放弃家庭、生活、工作，可以在享受物质财富与天伦之乐的同时，拿出一定的时间修禅。这样动中有静、张弛有度，就能体验到来自心灵深处的幸福。
　　慈诚罗珠堪布：慧灯之光九 佛教哲学的现代意义

佛教可以说是一种特殊的文化，因为其中包含了哲学、天文、地理、科学等丰富的学科知识。不仅如此，佛教也有自己的人生观、价值观与世界观。此处要介绍的，就是佛教三观当中的世界观。

世界观首先是一个知识，然后更重要的，是怎么样能够将这些知识变成一种方式方法，并运用到现实生活当中。一方面调整自己的心态，同时还要利益更多的人、更多的生命，给更多的人带来幸福、健康、愉快。本来，这也是佛教的目的与宗旨。

有些学佛或学其他宗教的人，总喜欢神神叨叨，讲神通、讲境界，这并不是佛教的初衷。佛教虽不排斥神通，但也不追求神通。佛教最倡导的，是怎么样培养爱心，怎么样增长智慧，怎么样学会奉献等等。

如今的每个人，尤其是很多企业家的压力都相当大。很多物质不能解决的精神层面的问题，现

在已经越来越明显，越来越突出。经济发达以后，很多有钱人却发现，金钱并不是自己原来所想象的那样万能。过去以为，有钱一定会很幸福，但实际上金钱不但不能给我们带来幸福，反而带来了很多负面的影响。

世界银行和世界卫生组织预测说：在不久的将来，抑郁症将会是全球公众健康最大的问题。仅仅2006年，美国在抗抑郁剂上的年花费估计约达七百六十亿美元。但这种药的疗效却不太理想。因为吃了这种药物以后，会强制性地终止人的一些比较敏感的思维。长期服用这种抗抑郁症的药，就会干扰情绪的活力。

怎么办？心病还需心药治。精神上的病，用精神去治疗是最恰当的。在如今的商业社会当中，吸收佛教文化里面的一些方法和答案，来解决现实生活当中的一些具体问题，缓和我们内心当中的压力和烦恼，就显得势在必行了。

当然，如果我们一直都徘徊在佛教门外，以旁观者的姿态去分析、判断佛教，效果不会太好。我们需要进到佛教门内去看一看，近距离甚至是零距离地去接触佛教，相信我们一定能找得到满意的答案。

下面，我将用最简短的文字，对佛教做一个大致的介绍，同时为大家介绍一些消除压力的禅修方法。

一、佛教简述

(一)三转*轮

释迦牟尼佛在一生当中，转过三次*轮。第一次转*轮，开始于释迦牟尼佛成佛后不久，其内容比较基础，通俗易懂，大部分是讲怎么样做人，劝人断恶行善等小乘佛法，相当于我们的小学课程。

之后，释迦牟尼佛又在印度的灵鹫山上转了第二次*轮。其重点，就是般若。般若是印度梵文音译，也叫般若波罗蜜多，翻译为中文，叫做智慧度。“度”也即从此岸到达彼岸。

每一个众生都有智慧，但因为没有接受过深层次的训练，所以我们的智慧还不够深广。智慧度，就是训练、培养我们的智慧，使其达到至高无上的巅峰——成佛。以门外汉的眼光来看，这个过程显得比较神秘，有一些宗教色彩，但真正深入其中，就知道这种心灵训练是非常实实在在的过程。大家比较熟悉的《心经》、《金刚经》以及禅宗所讲的很多内容，都属于第二转*轮。第二转*轮的内容，相当于我们的中学课程。

第三转*轮所诠释的，是大乘佛教的一些博大精神和光明如来藏，属于比较高级的课程。之后，释迦牟尼佛在即将示现圆寂的时候，又传了密法。显宗第三转*轮的主要内容和密法，相当于我们的大学课程。

佛圆寂之后，由他培养出来的弟子们，又根据他们的理解与修证，去解说释迦牟尼佛所宣说的佛经内容。其中释迦牟尼佛自己口传的佛法，叫经典；佛陀弟子解释的部分，叫论典。汉文版的《大藏经》里面，就收集了经论两部分内容。

经典和论典的数量，都非常庞大。藏传佛教的许多寺院和高等佛学院将五种论典作为必修课,并称之为五部大论。

(二)五部大论

五部大论，也即五种不同的论典，其中每一种论典，都是一个体系。

第一种论典，叫做戒律。大多是讲佛教徒与出家人的行为规范或戒律。

第二种论典，叫做阿毗达摩。阿毗达摩是梵文音译，主要宣讲宇宙间各种天体的诞生、毁灭以及生灭之间的变化，微观世界的状况，人体的结构,还有心灵分类、善恶因果、生命轮回、修行与解脱的本质和分类等等。

在心灵的分类部分，佛教把人类的心灵，剖析得非常细致入微。包括人的情绪分类，毁灭性的情绪有多少，良好的情绪有多少，各种情绪之间的关系是什么，分别在什么样的情况下发生或消失，如何控制等等。其中也包括了小乘与大乘佛教的禅修内容。

第三种论典，叫做中观。也即不极端的、中间的观点。中间是空性,极端是有和无、常见和断见等等。这是大乘佛教最核心的论典之一。

第四种论典，叫做因明。这是比较接近于西方逻辑学的一个非常出色的超级辩证法。它的辩证、推理方法，与西方哲学里的大前提、小前提等等比较相似，但因明所涉及的内涵，却牵涉到方方面面。这是一个非常严密的逻辑，喜欢学逻辑的人应该去读一下因明。

因，就是原因、理由。因明就是通过层层理由，来推导出结论。

在藏传佛教的很多寺庙里，就能看到很多僧人在辩论。辩论的内容，就是用这种思维方式来建立观点。

第五种论典，叫做《现观庄严论》。它的主要内容，是讲大乘佛法的修行。什么叫做修行呢？

虽然很多人的文化水平很高，但其所谓的文化水平，全都是知识。这些知识能不能融入到生活当中，就是一个问题了。比如说，即使一个人懂得很多伦理道德的理论，能将《论语》、《弟子规》等传统经典倒背如流，但怎样去把这些知识落实到现实生活当中，就需要一种训练。这套论典当中，就把整个大乘佛法的训练过程讲得非常清楚。

下面将对五部大论中的《大乘阿毗达摩》所讲的世界观，以及大乘中观的一些观点，做一些简单介绍。

二、唯物、唯心、唯幻

虽然西方哲学，可分为唯心和唯物两种不同的派别，但佛教既不是唯心也不是唯物，尽管佛教里面有很多唯物和唯心的成份。

西方哲学的唯心主义当中，也有一些比较好的逻辑：譬如罗素的《现象与实在》里面的某些观点，以及英国经验唯心主义的代表人物贝克莱的有些论点等等。他们认为：存在就是感知，除了人的感知以外，没有一个物质的世界。这些观点，与佛教唯识宗的见解比较相似。但贝克莱最后却面临着一个学说的矛盾，他在回答唯物主义者的诘难时，只好把问题都牵强地寄托给上帝，这就是别人无法接受的结论了。

汉传佛教比较重视唯识宗。当年唐玄奘到印度求学的时候，虽然他求学的大多数时间，是在当时印度最顶级的佛教大学——那烂陀寺度过的。那烂陀寺也开设了唯识、中观甚至密法的课程。但因为他依止的师父，是一个唯识宗的高僧。所以他学的比较多的理论，是唯识宗。回国以后，他着力弘扬的法门，也多半是唯识。

虽然佛教唯识宗的某些观点，与唯心主义比较相似，但不等于说佛教就是唯心主义。如果必须要给佛教起一个类似的名字，我想，比较适合的应该是“唯幻论”。

三、如何理解唯幻

首先，佛教认为，我们的现实生活，可以分为两种层次：世俗谛与胜义谛。两种层次的后面，都缀有一个“谛”字，以表示真实。

什么样是真实呢？比如说，梦中的所有现象，对醒者来说都是虚假的，但对正在做梦的人来说，却是非常真实的，与白天现实生活的感受完全一样。同样，有修行的人和没有修行的人看这个世界，层次也不一样。但在各自的时空当中，却都是真实的。

佛陀说过：对我们这样的普通人来说，现实生活都是真实的。所以，在普通人的境界中，就只能做该做的，而不能做不该做的，诸如偷盗、欺骗、妄语、杀生等等。但这个所谓的真实，只是相对的真理，而不是绝对的真理。

举一个例子，如果拿一个鹅卵石放在桌子上，然后用我们的肉眼专注地去看，就只能看到一个一动不动的静止之物。从肉眼的角度来说，水是动的，云是动的，建筑物和鹅卵石是静止不动的。但以显微镜来看，就完全是另外一回事。为何会有矛盾的结论呢？因为肉眼与显微镜所观察的层次不一样。显微镜比肉眼更先进，能观察得更清晰，所以最终的结果，应该以显微镜的结论为准。但在现实生活当中，却可以承认肉眼所见的相对静止。这两个相对真实的结论，就叫做胜义谛和世俗谛。

我们不要过度地相信自己的感官，感官是有漏洞的。眼睛只能看到这个世界最表面的层次——可见光，这只是光谱中的极少部分；耳朵只能听到最普通的声音，频率更高或更低的声波，我们都没有办法辨析……所以我们不能认为自己感知到的是绝对真理。

但是，显微镜所发现的布朗运动等现象永远是绝对的真理吗？山外有山，天外有天，智慧背后有更高深的智慧，仪器背后有更先进、更灵敏的仪器。当量子力学出来以后，过去的很多经典物理学知识已经行不通了。世间的一切知识，都是相对的正确，而不是绝对的真理。

很多人读过《般若心经》，或许还会背。《般若心经》告诉我们说：眼、耳、鼻、舌、身都不存在。虽然从现实生活的角度来讲，有眼睛、耳朵等等，所有的正常人都不会否定这个结论，但佛教最后得到的结论是：我们看到的所有东西都是幻象，只是我们目前感觉不到而已。

就宏观世界而言，地球始终在以每秒钟29.79公里的速度高速运行，但我们从出生到死亡为止，却一点感觉都没有。而微观世界，佛经在两千多年前所讲的与现代科学的新发现完全一致——所有的物质都是在瞬间生灭。任何新的东西在诞生后，立即就会毁灭。

为什么我们看不见生灭的过程呢？因为它的速度快得让我们感觉不到。但我想，学哲学的人应该比较容易接受运动和生灭这两个概念。

佛经的用词是“生灭”，而物理学说的是“运动”，哪个用词更确切呢？个人认为，佛教的生灭更为确切和接近。

从物理学的立场看电子的运动，往往会误认为：假如一粒电子从东边出发，然后到南、西、北，最后回到东边的终点，始终是一个不变的电子，所以称之为“运动”。但其实，若从佛教的

角度看电子的运动，我们会发现：在看似电子围绕原子核运动一周的过程中，第一度位置上的电子，实际上已经在第一度的地方毁灭了。在第二度一直到第三百六十度的每一个位置，都是无数个新诞生又立刻毁灭的、不同的电子所组成的一个圆圈的假象。

同样，我们看见的这个世界，实际上也只有在当下所见的这个一秒钟的万分之一，甚至更短的时间内可以存在。之前的世界，已经消失无存；未来的世界，还没有诞生。可我们却认为：世界是连续存在、恒常不变的。这都是缺乏智慧的结论。

其实，现代科技已经为我们提供了一个非常方便的比喻：过去的老式电影胶片，实际上是由一帧一帧的反转片组成的，其中第一帧图像与第二帧图像，完全没有关联，但因为播放的速度比较快(每秒钟二十四帧)，所以我们的肉眼无法分辨其间的差别。我们会以为，画面上一个人走路和说话的动作，完全是连贯一体的，绝对想不到这些连续的画面，是由很多没有关联的胶片组成的。因为我们的眼睛没有察看细微物质的能力，所以产生了连贯的幻觉。我想，无论是科学家，还是哲学家，都能够非常容易地了解上述逻辑。

所以佛教认为，一切有为法，也即有生灭、有因缘的东西，皆如幻、如梦、如泡、如影，都不真实，都是幻觉。

但从世俗谛的角度来说，我们要生存，要过正常的生活，就需要这些幻觉。如果打破了这些幻觉，就没有生存的基础，我们所有的理念，都会分崩离析、彻底瓦解。

怎么证明这个世界是幻觉呢？一百年以前，我们的前辈纯粹是用逻辑去推理、判断，并得出结论的。现在，我们在逻辑推理的同时，也可以利用高科技的方法，以便更清楚地证明，唯幻论的结论是颠扑不破的，任何物质最后都可以分解到空。

或许有人会问：物质的个体只会越分越多,怎么最后会变空呢?

我们知道，在哲学和数学中，有无限大和无限小的概念。但所谓的无限小，应该是一个存在着很大漏洞的错误观念，因为世上并没有无限小的东西。比如说，一分钟，我们可以分为六十个一秒钟；一秒钟，又可以再分为一百个更小的单位，然后一直这样无边无际地分下去，最后的结果，叫做无限小。

但实际上，如果一秒钟可以无穷无尽地分下去，永远都分不完，则时间将永远停留在这一秒钟上面，再也不会过去。然而，众所周知，在客观世界中，一秒钟的时间，却是有限的。这二者显然有了矛盾。

再比如说，如果一个分子或一个电子永远都分不完，则一栋房子的重量和体积，会与一粒米的重量和体积毫无分别，因为它们都一样无穷无尽。但现实生活已经告诉我们，一粒米之所以重量很轻、体积很小，那是因为它的结构当中的分子、原子没有那么多。反之，一栋楼的体积之所以那么大，重量那么重，也是因为它的结构当中有很多的分子或原子。为什么会产生矛盾呢？因为我们的主观意识与客观存在的事物之间已经脱节了。

也就是说，尽管在我们的概念中，一秒钟可以分成一万个单位，也可以分成一亿个单位等等，但这些都只是幻觉而已。就像高速旋转的电风扇，我们看不到它一个个的叶片，而只能看到一个圆形的整体。或一个玻璃杯，我们也看不到它是由很多电子、原子组成的，每个原子核周围又有很多的电子在围绕它转动等等一样。我们的眼睛能力太有限，根本无法看清事物的真相，而只能看到一些错误的幻觉。

四、如何将唯幻论融入生活

(一)身处红尘，不堕红尘

这些理论与我们的现实生活有什么关系？如何将这些理论运用到生活当中呢？

第一，虽然我们现在已经知道，世界是虚幻的。但从我们的眼、耳、鼻、舌、身等感官的角度来说，这都是真实无比的世界。因为这种相对的真实，所以我们要对社会、对家庭、对公司里的员工负责。要去发展事业、养家糊口，这是我们的义务。同时，那些不该做的事情，譬如杀人、偷盗、欺骗等等，也要严加杜绝。绝不能因为这些都是假的，就是非不明、好坏不分。佛陀告诉我们，在世俗谛的层面上，要遵守世间法则，要懂得善恶，要取舍因果。

第二，既然知道现实的一切都是幻象，我们都在做梦。只是平时晚上做的梦持续的时间比较短，而现实生活的这场轮回之梦延续的时间比较长而已。当我们走到生命的尽头，再来回顾自己一生的所有经历，就会发现，今生今世的一切际遇，都与昨天晚上的梦一样虚幻不实。所以，我们不要过度地执着金钱、感情等一切我们认为可以执着的东西。

当然，普通在家人并不需要强迫自己禁欲。佛教认为，正常的感情如果没有给自己带来负面影响，就不是罪过，但感情也像做梦一样只是一种幻觉，所以也不要过度地投入，一定要把握好分寸，否则，它就会给我们带来痛苦。

很多在家人在感情不顺的时候，会感到很痛苦，其原因，就是因为太执着了。

佛告诉我们，任何事情都要不堕两边，也即不要走极端。既不用对这个世界非常反感、厌恶、悲观，也不要把人生理想化，要走中道。金钱和感情本身，都既不是善，也不是恶，让其成为善或恶的因素，在于我们的意识。如果能用一颗平常心去对待金钱、感情等等，我们的生活就

会多一份幸福。

要启动幸福、正面的生活，取决于自己的训练。就像体育运动员要想在比赛中出成绩、拿冠军，必须加强平时的训练。病人要想治好病，也必须按照医生的药方服药一样。若能依照佛陀的教诲去训练，就能在发展自己的事业，成为商界成功人士的同时，也能做一个非常幸福、非常自由、非常潇洒、没有烦恼的人。不会因为太执着而不开心，也不会因为压力太大而想不开。佛教，尤其是禅宗，经常会用“放下”这两个字来表达这种境界。

我们一定要弄清楚，放下不等于放弃。放下自己的事业，并不是放弃自己的事业；放下金钱，也不是放弃金钱。放弃，是一种逃避。而放下，却是另一种面对的方法。

未雨绸缪，才能有备无患。本来世界并不是我们想象的那么美丽，人生存在着很多坎坷。如果对客观世界和人生的期望值过高，没有危机意识和思想准备，就只能唐突地去面对死亡、生病、破产或名声受到损害等各种突变。那时候，我们一定会难以承受。或许一个并不算太大的痛苦，也会让我们自我毁灭。

越战期间，有一位美国海军上将詹姆斯 ?史达克岱尔(James Stockdale)曾当过战俘。他的心得是:“乐观者最早死。”他说：在一大帮被俘虏的人当中，最先死去的，是那些盲目地抱着乐观态度的人。他们总是会说：“圣诞节的时候，我们会获得自由！”然而圣诞节过去了，他们并没有获得自由；然后他们又会说：“复活节的时候，我们肯定会获得自由了。”然而，复活节又过去了，他们还是没有获得自由；接着他们又会说：“感恩节的时候，我们就会获得自由了。”然而感恩节又过去了，他们仍然没有获得自由。由于期望值过高，而现实又很残酷，所以最后会心碎而亡。

其实，在任何领域都是这样。没有必要太悲观，也没有必要太乐观，应该保持中庸、随缘的心态，并了知世事的无常与如梦如幻。如果能以正常、坚强的心态去面对人生，就能永远站在金钱的上面，而不会被金钱压得喘不过气来。有钱的时候开心，没有钱的时候也一样自在。这，就是佛的方法在现实生活中所起到的作用。

(二)加强训练，走向解脱

现代社会的人，不可能没有压力。如何缓解压力，是一个迫切而严峻的课题。

对此，佛教有很多方法，此处只讲与前面的理论相关的一部分。

平时在谈话、走路等等的时候，我们的意识和情绪的波动相当大，散乱且零碎，不能做到全神贯注。在这种情况下，意识很难产生智慧的火花。只有将内心起伏动荡的波澜降到比较平静的状态，当内心显得比较清晰与敏感以后，思维才会更有效率，这样才能更专注更好地去思考一些问题。包括如何做生意，怎么去赚钱，如何处理各种问题等等。过去很多科学家、哲学家的那些令人兴奋的发明，也是在打坐、做梦的情况下诞生的，没有一个是在心绪不安、胡思乱想的情况下创造的。

如何让内心平静呢？具体方法如下：

首先要把其他事情处理完毕，并关闭门窗、电话等可能干扰内心的一切外缘，然后以毗卢七法的打坐姿势安坐。

1，身体的要点——坐姿

主要包括七点:

(1)盘腿坐于坐垫之上。

(2)左手放在下面，右手放在上面，两个拇指相碰，这叫做定印。将结定印的手，放在肚脐下四指处。

(3)张开双臂。

(4)身体正直。不能左右、前后倾斜，要保持端正的姿势。

(5)头部稍稍前倾。

(6)双目微闭，往下直视鼻尖。

(7)舌头抵住上鄂，呼吸的速度不要刻意加快或调慢，保持正常呼吸速度即可。这样就能让身体的每一部分，都非常放松，人也可以很快静下来。

打坐的时候，最好坐在垫子上面。垫子的后面要高一点，前面要矮一点，这叫禅垫。如果坐在很软的沙发上打坐，身体一会儿就会感到不舒服、不放松。

2，语言的要点——排污气

安坐好之后，接下来的步骤，就是排出污气。

(1)为什么要排出污气

虽然在平时，我们感觉不到呼吸与思维有什么关系，但真正修行的人，却知道呼吸与念头密切相关。

修行人都知道，身体的姿势、外在的呼吸，与循环在人体内的内气与密气有着密切的关系。就像吃饭之前先要洗碗一样，修禅定之前，也要把一天当中所累积下来的所有与杂念相关的气排除。排了污气以后，自然就能把当天累积的所有杂念、负面情绪乃至毁灭性的情绪都排出去。用佛教用语来讲，这个方法叫观想；用普通的语言来讲，叫冥想。

打坐观想或冥想，是非常有效的方法，这也是有科学证据的。打坐可以明显地改变左右脑比。确切证据显示，情绪上的悲伤和幸福，与左脑和右脑的前额叶有关。其中左脑负责幸福，右脑负责悲伤。当左右脑对比升高，左脑活动异常活跃时，幸福感也会随之而增加。科学家们发现：打坐冥想的时候，左前额叶外皮区的活动量非常高。换言之，禅修或冥想完全可以达到很快乐、很幸福的境界。

我们的一贯做法，都是非常看重物质的力量，而往往会习惯性地忽略精神的力量。其实在有些时候，精神的力量已经远远超过了物质的力量，我们万万不能忽略了这一点。

(2)如何排气

首先，左手的拇指按住左手无名指的指根(在这里有一个血脉)，另外四个手指放在拇指上面，这叫做金刚拳。将拳头按在左腿腿根的血脉上面。

之后，右手的拇指同样按在无名指的指根上，除了食指以外的三个手指都放在拇指上面，并把手朝上转一圈，按住右边的鼻孔。之后，从左边的鼻孔排气。排气的时候，要冥想：我今天一天产生的所有负面情绪，都变成一种黑色的气体，就像柴油车排气管里排出来的肮脏气体一样，从左边的鼻孔里排出去。同时轻轻地呼气，这样连续三次。之后左右手相换，右手做金刚拳，放在右腿腿根血脉上，左手食指伸出朝上转一圈，按在左边鼻孔上，并从右边鼻孔轻轻排出污气三次。随后左右手同时做金刚拳，一起按在左腿和右腿腿根的血脉上，左右鼻孔同时排气三次。

3，专注呼吸的修法

做完上面的排气后，手结定印放在肚脐下四指处，然后静下来，眼睛往下看，将所有的注意力都专注在呼吸上。呼吸的速度不要刻意调快或调慢，呼和吸作为一对，然后数次数。数次数的时候，一呼一吸算一次，一共要数七次。数完以后，又回到一，再数到七，这样循环往复、周而复始。每七次算是一组，这样要数三组，一共为二十一次。这是过去修行人的一种经验，如果数呼吸的数量多了，比如数到十五、十六、二十等等以后，注意力就容易分散，所以最好是从一到七反复循环。大家可以根据时间的长短，自己决定数的次数。如果静坐一个小时，就在这一个小时当中，什么也不想，只是一心一意地呼吸和数数。通过这种方法，就能把自己从压力下面解放出来。

为什么这种方法能够减压？当我们把所有的注意力集中在呼吸上面以后，相对来说，情绪比较集中，没有那么散乱。集中以后，所有的思维都全部归零。没有任何思维，家庭、感情、公司等等都抛之脑后，不追忆过去，不迎接未来，也不对当下做任何判断。就在这一个小时或半个小时当中全部放下来。这样整个心静下来以后，就会进入一个非常宁静的状态。在这个状态中，所有的烦恼、所有负面的情绪、所有的压力都会消失无踪。刚开始，我们可能只能保持一分钟左右，然后再发展到两分钟、五分钟、十分钟等等。每天最好能保持至少二十分钟以上的静坐时间，这样对我们很有好处。

4，如梦如幻的修法

静坐下来以后，就去思考：每天24个小时当中，我所执着、留恋、在乎的这些东西到底是什么样的？通过前面讲的逻辑去思维，最后会判断出：所有的东西，都是一种幻觉。当对这个结果从骨子里深信不疑，并能深深地体会到“世事真的就是一场梦”以后，就不要再去分别思维，立即停下来，在这种感受当中安住。一分钟、五分钟、十分钟都可以。开始的时候，可能仅仅过一分钟左右，这个感觉就会消失。不要紧，再去思维、体会、安住，这样反复持续半个小时或一个小时，就能逐步转变我们的观念，达到减压的目的。

观如梦如幻和数呼吸这两个方法，都有减压的作用。即使你是一位不想学佛的人，也可以尝试。虽然这是佛教的修法，但其中不掺杂任何的信仰成分。修这个法，并不等同于学佛。就像瑜伽可以脱离所有宗教，只是单纯的瑜伽，既不是印度教，也不是佛教一样。上述修法也完全可以脱离佛教，作为一个纯粹的健身或养生技巧来使用。

5，打坐的最佳时间

(1)晚上睡觉之前，经历了一整天复杂的人际关系和应酬，各种各样的压力已经蓄积到了当日的顶点。此时通过这种方法减压后，晚上就不会做噩梦，睡眠质量也会越来越好。

(2)早上早起一个小时，在洗漱完毕，上班之前，回到床上静坐一个小时、半个小时，哪怕只有二十分钟都可以。把心态调整一下之后再去上班，平静的心态一定能对当天的人和事起到很大的积极作用。

修行要靠长期的积累，我们不能因为一两天没有什么作用，就停下来了。不以跬步，无以至千里。做任何事情，都需要点滴的累积。没有时间的夯积，是不可能成功的。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光九 痛苦，其实只是纸老虎

人类的痛苦，来自于各方面。其解决的方法，也有很多种，包括物质的方法，修炼的方法等等。

佛教有一些比较特殊的解决痛苦的方法，通过这些方法去修炼、净化自己的灵魂，就可以达到比较高的境界：暂时的结果，是减轻自己的压力；究竟的结果，是从根本上解决生老病死的痛

苦。

过去很多人认为：佛教很悲观、很消极、主张逃避现实，其实不是这样的。佛教对人生痛苦的认识，远远不止这么几种。佛教对人生的定义，对痛苦和幸福的态度，都与我们的现实生活息息相关。如果能够了解这些内容，一定能够受益匪浅。

一、痛苦的来源

人的痛苦是怎么来的？若没有深入研究，很多人会从表面上去看问题，认为痛苦是因为自己没有钱、吃不饱、穿不暖，或者是各种各样的条件不具备而造成的。其实，这些都只是痛苦的部分因素而已，但痛苦最重要的因素并不是这些，而是另有原因。

(一)痛苦的初始源头——光明，静静的海面

佛经里面有时会用大海来表示人的心理状态，有些时候，会用蓝天、乌云等等来描述人的心理本质或心理活动。此处我们就以海洋的活动，来描述和比喻人的内心本质与活动。

光明就像是静静的海面，没有声音、海浪、波纹，平静安详、海天一色，看上去就像没有时间、没有空间的感觉。

我们从出生到死亡之间，从来没有悟到过内心的本质光明，虽然我们的痛苦、幸福，以及各种心灵活动，都来自于我们内心的最深处。而内心最深处的基本层面，佛教经常会用“光明”这两个字来形容。这种“光明”既不是可见光，也不是不可见光，在物理的任何光谱上都找不到。它代表没有任何污垢的纯洁无瑕的状态。在光明当中，没有幸福与欢乐，也没有痛苦与烦恼，是一个非常平静的状态。释迦牟尼佛最终证悟的，就是这个光明。所有佛教徒追求的，也是这个光明。在佛经里面，这也叫做佛性。佛性或内心的光明，是可以自己去证悟、去体验的。禅宗有一句话：如人饮水，冷暖自知。禅宗强调的明心见性或者证悟、顿悟，就是要证悟自己内心的本质光明佛性。

(二)无明——波纹

所谓“无明”，也即愚痴、愚蠢的意思。“明”，代表证悟的智慧。“无”，就是否定。无明，也即没有智慧、没有证悟。虽然心的本性光明永远存在于我们的内心当中，但因为我们没有证悟，从来都无法感知到这一切，所以叫无明。

当最原始的无明出现的时候，我们的内心已经离开了光明，来到了心的第二个层面。最原始的无明是什么？就是当内心很平静、很放松，却还没有进入光明的时候，内心当中没有任何念头，肯定的、否定的、好的、不好的、痛苦的、幸福的……所有的念头都消失无踪的状态。

详细而言，心的初始起源，是光明；之后，在光明当中稍稍产生了一些波动；当波动发生以后，就产生了我们的第一个最原始的无明意识。此时虽然光明依然存在，但最初产生的原始无明意识便已经和光明分离，形成了我们的意识。此处的原始无明，就像大海中的波纹。虽然波纹还没有形成波浪，但与静静的海面还是有点不一样，开始有了一点点的波动。

在佛教里面，从光明当中产生无明的概念本身，也是一个难题。光明当中怎么会产生无明？其实，轮回的源头，既可以说远在天边，因为我们从无始以来，一直都在轮回；从另外一个角度来讲，也可以说轮回近在眼前，因为当下的光明就是轮回的源头。如果各位有兴趣，可以进一步去了解、研究密宗的相关论着。

宇宙当中的所有天体，包括银河系、太阳系，都有它的轨道和周期。人的生命也有这样的周期，直到成佛之间，永远都不会自己停下来，因为它的动力、生命力始终存在。生命的力量是不可思议的，它的周期从起点到终点一直循环不止。

起点是什么？就是光明。终点是什么？还是光明。光明既是轮回的起点，也是轮回的终点。这些道理当中，没有任何信仰的成分。无论是谁去研究、去体会，都可以感知到。因为我们的心灵结构，是没有区别的。

幸福、不幸，唯物、唯心，有神、无神等等，都是最表面的现象，根本没有涉及到光明与无明的层面。意识的源头，就是光明。在光明当中，没有时间、空间。所有的时间和空间，都是从无明当中分出来的。从光明当中产生无明的初期，在短短的时间当中，也没有时空概念。就像大爆炸的瞬间，没有任何物质，之后才从真空当中，产生了一种能量，当能量的密度达到一定程度的时候，从能量当中，便形成了一个基本的粒子。之后又从基本的粒子，变成了我们所看到的形形色色的物质。同样，从光明当中产生原始无明，也即产生了有波动的，可以思维、判断的意识之后，立即形成了基本的粒子，形成了各种各样的物质，之后又形成了山河大地、日月星辰等等。无明就像能量一样，从没有滞碍的能量聚集成物质的过程，与无明产生世界的过程有着惊人的相似。

在藏传佛教的《时轮金刚》里面，描述了外在的宇宙世界，内在的人体结构，以及更深层的意识结构，并阐明了外内密三层宇宙之间的关系。外，就是外在宇宙，包括太阳系、银河系等等；内，就是人体结构；密，就是意识。其中讲到：人的精神世界，是一个宇宙；人体同样也是一个宇宙；外面的宇宙，也是一个宇宙，这三者有着密切的关系。在某种程度上，它们会相互影响。

现代文明往往比较忽略意识方面的研究，即使有一些研究和探求，也都是比较表层的。但人类的很多问题，却是从意识当中产生的。很多内心的感受，和外在的客观因素完全没有关系。

虽然每个人都有自己的人生观，相对而言，不同的观点，有可能在某种层次上是对的。但最终极的真理，却只会有一个。我们应该去探知更深层次的人生观。要知道，我们内在的世界，真的是一个非常神奇的世界。探索这个世界的方法，不是通过数据测量，也不是依靠仪器检测，而是通过佛教独有的训练方式。这绝对不是迷信，而是像吃饭能够填饱肚子，透明的、液态的水可以在零度以下变成不透明的、固体的冰一样真实。

原始无明意识的振动，与物理学最新发现的弦理论非常相似。过去大家都认为，质子、中子等基本粒子，都是一个个点状的物质。弦理论告诉我们，物质的基本结构，是一维弦的振动，不同的振动模式，显现出一个点状的粒子，其实它不是点状的，而是一种振动，但视觉的偏差却让我们产生了这样的幻觉。

当无明没有振动的时候，就像静静的海面，永远都是平静的状态，这就是佛的境界。当意识开始振动以后，即使它再回头，也无法感觉到自己的本性是什么了，所以叫无明。

内心是一个非常复杂的东西，它的诞生、毁灭、本质以及发展过程，都有一个特定的规律。除了佛以外，谁都没有掌握这种规律。很多人天文地理无所不知，但就不懂自己是什么？我的本体是什么？我是怎么来的？当现代科学发展到一定程度的时候，或许能够证明这些规律的存在，但目前的科学技术还不行。只有佛教的方法，可以证明这一切。通过修行，就可以了知这一切，因为心是自知自明的。禅宗讲的明心见性，换句话来讲，就叫做自知自明，自己明白自己的本性。

(三)我执——波浪

我执也即执着。每个众生都有一个先天性的执着，那就是对自己的执着。无论文化水平高低，社会地位强弱，每个人都认为我是存在的，却从来没有去思考过我怎么样存在，更没有用科学数据去测量、证明我的存在，也没有用其他的方法、逻辑去证明过我的存在。

真正的迷信，就是这种先天性的执着。实际上，自我是并不存在的。从个人最表面化的层面来讲，我是存在的，谁都不会去否定某个人的存在，但如果进一步去思考，到底什么是人？我们就不知其所了。

同样，大家也顺理成章地接受了物质世界是存在的、世界就是物质世界的观念，没有人想到过要去推翻这一点，都认为这是理所当然的。但如果进一步去思考就会发现，所谓的物质、原子、分子等等，都完全是一个幻觉。我们的眼睛从来没有看到过真实的东西。

虽然科学可以解释人类的历史；未来几百年以后地球上发生的很多事情，也可以预测；包括人体的构造，细菌、细胞等微观世界，现代科学都可以为我们一一揭示，让我们学到了丰富的知识。但唯一最大的遗憾，就是不知道自己是什么！

佛教讲两个层次：一个叫世俗谛，一个叫胜义谛。五种感官的结论，叫世俗谛。世俗谛是没有经过深度思考，只是相信自己的感官所得出的简单判断。眼睛看到的是红色，就认为是红色；眼睛看到的是白色，就确定是白色。建立于此基础上的价值观、世界观，都是非常表面化的东西。

而超越五种感官的结论，则叫胜义谛。胜义谛是真正的世界，真正的自我。难道世界的真相，就是我们所看到的样子吗？除了我们的眼耳鼻舌身感知到的东西以外，不会有更甚深的东西吗？不是。我们可以不相信万能神、造物主的存在，但我们必须相信，甚深、神秘的东西是存在的。世界并不是我们眼睛所看到，思维所想象的样子。因为我们的五种感官传递给我们的信息并不是准确的，而仅仅是一系列的幻觉而已。但我们还是要去执着、相信它的存在，对此，佛教称之为执着。

从光明当中产生了原始无明，无明发展到一定的时候，它自己就开始有主见了。所谓的主见，就是我执。无明产生我执的过程，就像波纹变成波浪。佛教认为，所有痛苦的根源，就是这个执着。

释迦牟尼佛告诉我们：生老病死是自然规律，谁都没有办法逃避。在面临这些痛苦的时候，执着是最大的问题。如果有了执着，一定会有痛苦。如何去面对它，是最重要的人生课题。佛教告诉我们，想更好地去面对生老病死这些痛苦，就要放下。

禅宗主张放下。有些人认为：放下就是消极、悲观、逃避、回避。当自己在社会上实在混不下去以后，就选择了出家的路。这根本不是放下，而只能叫做放弃。真正的放下，是既能在世间非常成功，甚至达到世界五百强总裁的地步，同时也可以放下。为了几百个、几千个甚至是上万个员工的生存，我们可以担负起经营、开发的责任；同时为了解脱，我们又要能够放下，放下内心的嗔恨、抱怨、过多的欲望等等。这样就能更完美地工作，因为担当责任与放下执着是不矛盾、不冲突的。

佛教主张顺其自然，活在当下。也就是不要过度执着于过去与未来，要完美地活在当下。我们的痛苦和鬼神无关，和造物主无关，只是与自己的执着有关。如果放下了执着，立即就能感到轻松自在，没有痛苦。

佛经当中也讲过：过去的很多佛菩萨为了度化众生，也会示现国王的身份，但同时也是一个不执着、能放下的人，这两个都可以兼顾于一身，而且做得很好。因为放下以后，没有自私自利心，所做的一切，都是为了帮助众生、利益众生。

普通人能做到不执着么？通过一种特殊训练，想突破执着的层面，是绝对可以的。

(四)烦恼——巨浪

我们往往认为：一切痛苦，都来自于物质的匮乏。当然，在我们贫穷的时候，绝大多数的痛苦的确来自于物质的匮乏。但更多的痛苦，却是来自于精神的空虚、不满足与欲望的无限扩展。

因为有了一个“我”的存在，就有了你、我、他的分别，就形成了一个个生命个体。随之而来的，就是生命个体之间的亲怨、争斗。在贪恋、争斗的过程当中，贪欲心、嗔恨心就像巨浪一样席卷着我们的灵魂，让我们时时刻刻都感到不知所措。

过度的欲望，是人类的头号杀手。哪怕平时人品非常好，道德水平很高的人，在某种特定环境下，也会被欲望所毁灭。从无明的波纹，变成执着的波浪，再变成烦恼的巨浪。过度的愤怒、欲望，会使人远离人性，完全忘掉自己是谁，应该干什么，最后走到崩溃的边缘。

佛教把所有的烦恼，归纳为三种：

第一种，贪，就是贪欲心。释迦牟尼佛没有要求我们一开始的时候就放弃所有的贪欲或欲望，本身这也不可能，同时有些欲望对人的发展还是有帮助的，佛经对此讲得非常清楚。想让自己的生命得到升华，在某种程度上，也是一种欲望。想有更多的钱去帮助其他人，所以要去赚钱，这也是一种欲望。佛告诉我们，这一类的欲望暂时不需要断除，但自私自利的过度欲望，却应该先放下。

第二种，嗔，就是嗔恨心。在佛经里面，嗔恨心分了很多层次。当它发展到一定程度，到了不愿放弃的时候，就是仇恨。

第三种，痴，就是愚痴心。一切烦恼痛苦的根源，就是痴、无明、不明白真相。

释迦牟尼佛告诉我们：我可以告诉你成佛的方法，但仅此而已，最后的成佛，还是要靠自己解决。释迦牟尼佛不是万能的。释迦牟尼佛在发现这个自然规律之后，只能告诉我们该怎样去做，如果自己不做，一样不能解脱。

(五)业力——海啸

随着烦恼接踵而来的最大问题，就是善恶。善恶就像是烦恼巨浪最后变成的海啸。因为有了嗔恨心，所以非常愤怒，最后打了人、骂了人、甚至杀了人，这就是恶。或者因为带着实有的执着去行善，从而积聚了一些有漏的善业。虽然行善本身很好，善和恶肯定是迥然不同、一好一坏，但从光明的角度来讲，善与恶都已经离光明很远了。与本性之间的距离，善和恶都是一样，所以此处我们把善恶都放在一起，佛经中称之为“业”。我们现在的好与不好，幸福与痛苦，都取决于过去的善业和恶业。就像海啸带给人类的是灾难一样，善恶之业带给我们的，就是茫茫轮回的无尽痛苦。

二、消灭痛苦的途径

(一)回归光明

首先，释迦牟尼佛也不否认，物质可以解决很多的痛苦。当我们没有饭吃，没有衣服穿的时候，最重要的就是物质。但物质却不能解决所有的问题。身为二十一世纪的人，想必大家已经越来越感觉到这一点。所以最终，我们还是要回到静静的海面，要觉悟。觉悟以后，所有的痛苦都可以烟消云散。

觉悟是什么？就是回归光明。我们从光明当中出来，经历了无明、执着、烦恼、造业、痛苦。走了一圈，最后证悟的时候，还是要回到原来的光明当中。禅宗称之为本来面目。为什么叫本来面目呢？因为我们的内心本来如此，无论我们生气、贪婪、开心还是焦虑，它的本性永远都是这样，从来不变。

怎样证悟自己内心的本性光明呢？通过禅修的方法去证悟。证悟以后，就能恍然大悟：原来在光明当中，现实生活中的痛苦、幸福、嗔恨心、欲望等各种各样的杂念，都是不存在的。这叫光明、佛性，也叫如来藏。

在光明当中，包含了慈悲和智慧。一个学佛的人真正应该追求的，既不是天堂，也不是造物主、万能神的果位，而是证悟内心的本质。在内心的本质当中，就包括了无限的慈悲和智慧。

什么时候能进入这种光明的状态当中呢？

第一，当我们证悟、明心见性的时候，可以感受到这个光明。

第二，当我们死亡的时候，也可以进入这样的境界。所有的人都不了解死亡。死亡这两个字，很多人都不愿意讲，不愿意听，更不愿意面对。其实死亡根本不是生命的结束，而是周期性的生命过程之一。这个周期的出发点，就是光明。从光明当中，产生了我们的各种各样的念头。

最后我们死亡的时候，又会进入到这个光明当中。在这个光明当中，又将产生下一世。所以，我们所有意识的出发点，都是光明。

第三，在每天晚上进入深度睡眠的时候，我们又有机会进入到光明当中。但没有经过训练的人根本不会知道深度睡眠、做梦与醒觉之后回到现实的种种切换点。只有在藏传佛教的密法里面，才有一种特殊的训练方法。

《西藏度亡经》这本书中，就介绍过在深度睡眠、死亡与证悟这三个时候，接触到光明的方法。

藏传佛教非常重视梦的修法，通过这种修法，可以把做梦转化为心灵训练的方法。其原理，就是因为在做梦和进入深度睡眠之间，有进入光明与证悟的机会。

同时，藏传佛教也非常重视死亡之后的修行。对普通人来说，人都已经死了，就谈不上修行了，很多人甚至非常恐惧、反感死亡。实际上死亡并不可怕，也不神秘。人的死亡，只是肉体的寿终正寝，是表面上的结束，实际上心灵没有结束。人死了以后，心灵又可以进入到光明当中。就像现在流行的催眠术，心里有恐惧的人通过催眠，就能追查到恐惧的根源，并可以在根本的地方解决恐慌。同理，通过佛教的方法，就可以训练出一种能力——可以在死后进入光明的当下，彻底铲除所有的生老病死问题，以及贪欲心、嗔恨心、傲慢、嫉妒等烦恼。

佛教要追求的，就是进入到光明当中。在光明当中停留的时间越长，现实生活中的慈悲心、爱心、信心等等就可以增长得越快，贪嗔痴等烦恼也可以逐步减少，直到最后成佛。

平时在生活中，当我们心里非常烦躁、焦虑的时候，立即停下来，看看到底什么在不开心？肉体本身没有思维，不可能会有开心不开心的概念。生起烦恼的，只能是意识。那到底什么是意识呢？这样回头一看，就有可能进入到觉悟的境界当中。当然，这是最理想的状态，但之前需要很多的前提条件。若只是想进入到原始无明的状态，是完全没有问题的，这是对我们目前而言最简便、最容易也最有效的解决焦虑等问题的方法。

有些人觉得，虽然通过这种方法，可以暂时解决心灵上的问题。但出定以后，还是要去面对现实，问题仍然摆在面前，所以打坐是没有用的。

虽然现实确实是存在的，但以什么样的心态去面对它，就要靠自己了。痛苦与否的临界点，就是在这个地方。不一样的心态所得到的结果，往往是大相径庭的。若能以平静、轻松、开阔、开朗、开明的心态去面对现实，自己永远都不会受到伤害。虽然问题还是要去处理，但只要自己尽力了，结果就只能顺其自然了。如果因为自己能力有限，暂时无法解决问题，心态好的人也会随缘自在，而不会死死纠结。

我们从没有空间、时间的光明当中走出，形成了意识与生命个体，从父母的精卵结合体变异成肉体，最后又复归尘土，这是一个生命的周期。当最后证悟以后，我们会发现，人生就像一场梦。所有的无明、烦恼、痛苦，都根本没有发生，永远都是光明，这其中，有着非常深奥的意义。

觉悟以后，就不会再有自私、痛苦、烦恼，但却可以有爱心、慈悲心与智慧。依靠慈悲和智慧，就可以利益、度化更多在世界上生存着的生命，可以把自己觉悟到的东西传播给其他人，让大家都能轻松、自由、幸福地生活，这就是佛度化众生的方法。

(二)禅定的训练

我们的意识，是可以修炼的。即使没有信仰的人，也可以每天静坐一会儿。不思忆过去，不迎接未来，把当下的所有杂念都放下来以后，人就会进入一种非常平静的状态。这种状态和光明很相似，但实际上却不是光明。在这个状态当中停留下来，叫静坐、禅坐或禅修。禅修一方面可以减轻压力，同时也可以提高智商、消除疲劳、控制嗔恨心等等。虽然这种禅修进入的状态还不是光明，还没有突破无明的障碍，但也是很好的。除了佛教以外，印度很多古老的宗教，包括心理学中所讲的静坐，都是指这种内心进入原始无明状态的层面。当然，这只是普通的禅定。

禅修的时候，虽然我们的意识就像波纹一样，会有一点点运动，但无明自己却感觉不到。当一个人忙了一天，突然间静下来以后，会感觉非常轻松，没有烦恼。内心越是烦躁，人越痛苦，越不开心，静下来以后，自然而然会出现一种快乐的感觉，这种感觉，就叫做禅悦。很多人会对禅悦上瘾，体验过禅悦的人，随时随刻都想打坐。

佛教的打坐，必须突破禅悦，突破无明的层面，要设法进入光明的层面，但不学佛的人就不需要这些，只需心静下来以后进入原始无明的状态即可。在佛教当中，这种状态也叫藏识。印度梵文叫做阿赖耶识、阿赖耶。

为什么叫“藏”呢？比如，我们过去做过杀生、偷盗等恶行，从表面上看来，这些事情都已经结束了，没有留下什么痕迹，但实际上不是这样。虽然事情结束了，却有一个能量储存在最基础的意识当中。在这个最基础的意识当中，有着好事、坏事、好的念头
坏的念头等各种各样的能量，就像一个仓库，所以叫做“藏”。

佛教承认轮回，认为人死了以后，虽然肉体消失了，但意识最基础的层面却永远不会间断，而会迁移到另外一个身体当中，就像电脑软件从一个硬件移到另外一个硬件设备当中一样，所以，很多人的脾气、性格，都与藏识带来的上一世的信息有关。

这种原始无明，是我们非常需要的一种修行状态。若能保持这种状态，而且比较投入，就能开发出一些内在的功能。要知道，在我们的内心当中，蕴藏着巨大的能量，现在连这些能量的百分之五都没有开发出来。即使是全世界最聪明的人，比如爱因斯坦等科学家，也只不过开发了一点点而已，内心深处的潜能根本就没有挖掘到。

如何开发？通过打坐。开发什么呢？首先，可以开发神通，也即所谓的特异功能。譬如说，天眼，就是通过禅定改变了我们的眼部结构，虽然这种改变，并不是能看得到的物质结构的改变，而是在物质结构之外附加的一种眼部结构。有了这个结构以后，就获得了一种特殊的力量，能看到普通人看不见的东西，比有了显微镜、望远镜等等还厉害，不但可以看到远处的东西，看到肉眼看不到的细微物质，甚至可以看到过去与未来。

另外，打坐也可以改变不良脾气，解决生理上的一些问题。譬如，八成的抑郁症患者，会有自杀倾向。绝大多数的抑郁症，并不是吃不饱、穿不暖造成的，而是心理问题造成的。我们都知道，身体有自愈的能力，通过药物，就可以让伤口愈合。如果身体没有愈合的功能，则再多的药物，都无法愈合创伤。同样，心灵的问题，也要通过心灵去解决。有些很暴躁、很浮躁、很空虚、很悲伤的人在修禅以后，可以变得越来越开朗，越来越开心，得到了前所未有的幸福感。同时，打坐还可以适当地减少烦恼，但我们要知道，通过这种方法，只能控制烦恼，而不能从根本上断除烦恼。因为这种打坐里面没有智慧，只是内心很平静而已。

禅定的具体训练方式：

1、坐姿

打坐的时候，身体的姿势很重要。佛经里面，讲了身姿的七个要领。对刚刚开始修行的人来说，内心与呼吸和身体的姿势有着密切的关系，所以姿势还是很重要的。

(2)数息法

当我们坐好静下来以后，就全神贯注地将所有的注意力集中在呼吸上面。呼吸不能刻意加快，也不能刻意调慢，保持正常、健康人的呼吸速度即可。然后去数呼吸。详见《慧灯之光》。

当所有的注意力都集中在呼吸上以后，就不要再去想家庭、工作、生活等问题。不追究过去，不迎接未来，一切杂念都放下，最好能达到前面讲的像是平静海面的状态。如果实在不行，也必须要达到还没有产生海浪的比较平静的状态。

现在西方的很多心理学家与冥想者，都喜欢用佛教的数呼吸法。虽然这也是一种思维，但用这种以毒攻毒的方法，却可以达到禅定的目标——通过思维去减少思维。

(3)一缘专注法

在自己的前面放一个物体，一支笔、一个矿泉水瓶子、一粒米或任何一个东西都可以。两只眼睛与所有的注意力，都集中锁定在眼前的物体上，内心不起任何念头，让心静下来，这样保持几分钟。

刚开始的时候，或许我们只能保持五分钟，慢慢适应以后，就可以延长到十分钟、二十分钟等等。

(4)注意事项

需要注意的是，平时我们这样静下来以后，虽然一开始心很平静，但过了几秒钟以后，内心当中会产生一种细微的念头，一个波纹般的小幅度运动。我们要尽量发现它，并立即控制它，要把波动的幅度减到最低。当然，要想降到完全没有波动的光明状态，我们可能暂时还做不到，但至少应该让波动的幅度变得非常小。

静下来以后，会感到头脑非常清醒，思考任何事情，灵敏度都非常高。用脑太多或压力很大的人，若能每天晚上保持几十分钟的静坐，完全可以过滤一天的疲劳，保持轻松愉快的心境。好多企业界的人在打坐的状态当中，就发现了一些久而未决的解决问题的方法等等。

如果一静下来以后，仿佛整个世界都消失了，包括自己在内，都根本不存在，没有任何东西，这是一个非常轻松愉快的感觉。当体验到这种非常好的状态的时候，立即要停下来，不要再继续。为什么不能继续？因为如果再继续，过了两三秒以后，一定会产生杂念来扰乱这个状态。所以要在杂念还没有来得及扰乱的时候，自己主动停下来，然后再继续打坐。

在这个基础上，修持佛教的一些修法，以及其他的禅定修法，就会容易得多。

回归光明说起来容易，但真正要证悟，就必须投入。除了佛菩萨的化身以外，每个人来到这个世界上，都没有选择的自由和权利。因缘成熟的时候，不想来也要来，不想去的地方也要去。但既然来到了这个世界上，学到了回归的办法，以后的人生方向该如何掌控，自己要怎么样去活，却把握在自己手里。我们千万要珍惜，不要错过这千劫难逢的机会！

慈诚罗珠堪布：慧灯之光九 现代人的精神装备

一、现代社会的悲哀

十七世纪，欧洲诞生了近代文明。十八世纪，英国爆发了工业革命。随着人类从农业文明走向工业文明之后，科学技术给我们创造了空前丰富的物质财富。可以说，如今这个时代，是人类有史以来物质生活最发达的时代。但同时，我们也面临着很多问题：

首先，是人与人之间的信任度一直在下降。虽然我们的文化程度越来越高，知识积累越来越丰富，但道德水准却越来越没有底线，我们似乎越来越不会做人了。
上世纪60年代到90年代期间，美国人和英国人的信任度下降了28个百分点。

在短短几十年的时间当中，人与人之间的可信度为什么有这么大的滑坡？这是因为，大多数人已经变得不够真诚。当人的真诚度下降以后，信任度自然会一落千丈。

更为严重的是，随着社会的不断发展，人们的幸福指数也一直在下降，而离婚率、自杀率与犯罪率却在不断上升，抑郁症更是大行其道。如何解决这些问题？我想，佛教哲学对此应该能够起到很大的作用。
二、佛教理论的现代意义
(一)尊重因果，行持十善
1、什么是因果

释迦牟尼佛当年，给我们宣讲了因果的道理：现实生活中的所有幸福与痛苦，都不是鬼神的安排，也不是无因无缘，而是由两种因缘导致的。其中第一种因缘，叫近缘，也即最近发生的因缘。另外一种因缘，叫远缘，也即比较长远的过去所产生的因缘。远缘和近缘两相结合以后，就会产生它们的果，这叫因果。

不了解因果的人，会觉得因果很神秘，宗教色彩非常浓厚。其实这并不是什么神秘的东西，如果我们稍稍注意就会发现，我们身边的一切事物，无论是动物、植物等大自然的一切现象，乃至人类，都在因果的网络当中循环，都离不开因果。有什么样的因，就会结出什么样的果。

古人云“种瓜得瓜，种豆得豆。”这，就是一个很客观的因果理论。虽然我们的肉眼不能观察到因果之间的细微关系，但我们可以从理论上证明因果的存在。如今的很多高科技新发现，不都是肉眼看不见，曾被大家认为是不存在的东西吗？因果规律也不例外，即使看不见，却仍然存在。

因果里面没有教条性的东西，它不是释迦牟尼佛制定的，也不是释迦牟尼佛创造的，而是一种自然规律，只是被释迦牟尼佛发现了，并将其广而告之而已。

正如《佛说稻杆经》中所说:“如来出现若不出现。法性常住。”意思是，佛出现于人间也好，不出现也罢，事物的自然规律是永远存在的。

佛教与其他宗教有一个很大的不同就在于，佛教认为：因果规律是自然规律，即使是佛陀，也无法改变因果。无论是释迦牟尼佛，还是其他所有的佛，都不是万能的。
2、因果的形成过程

做任何事情，无论杀生、偷盗，还是放生、布施等等，虽然在事过之后，我们的肉眼再也看不到它的存在，但却有一种能量，会贮存到我们最低层次的意识——阿赖耶识当中。阿赖耶是梵文音译，意即贮存东西的地方。它就像电脑硬盘一样，可以贮存很多的信息。

不仅如此，包括上一世所学的东西、人的性格、生活环境所带来的差别等所有信息，都可以通过阿赖耶识这个载体，带到下一世。

阿赖耶识，是最基本的意识。其他的识，诸如第六意识等等都会时有时无，比如，在深度睡眠的时候，在身体受到外界强烈刺激而晕倒了的时候，它都是不存在的。但阿赖耶识以及阿赖耶识上贮存的行善造恶的种子，却一直完好无损。在它暂时还没有成熟的时候，我们发现不了，到了一定的时候，它就会成熟果报。此所谓“善有善报，恶有恶报。”
3、相信因果，利己利他

虽然佛教讲的绝大多数理论，可以用逻辑去推理。但有些理念，却需要佛陀那样的超级智慧才能发现。释迦牟尼佛传法的时候也曾说过：对因果问题，普通人不容易观察和理解。所以，在智慧没有达到一定水准之前，最好不要观察因果。因为即使观察，也得不到什么结果，还反而有可能让我们对因果持怀疑态度。一旦对因果有怀疑，就会为了一些今生的利益，而不顾忌法律与道德，抱着其他任何人不可能发现的侥幸心理，做出伤天害理的事情来。如果发自内心地相信因果，对因果有敬畏感，则无论如何也不敢做这些违背因果的事情。因为因果与是否被人发现没有任何关系，只要做了，种子一定会贮存下来，总有一天它会成熟。成熟的时候，谁都跑不掉。有因，就一定会有果，这是客观事实。如果没有因果的自我约束，则伦理道德会越来越下降、衰退，甚至沦丧到没有底线的程度，这只会加剧人与人之间的冷漠，很多社会问题也会应运而生。所以，我们应该相信因果，行持十善 。

无论在任何时代，任何文化背景中，十善的任何一条都永远不会过时。杀人、偷盗、破坏别人

家庭等恶行不可能得到社会的允许，因为这些都是世人公认的坏事。

假设全人类都能从骨子里去相信因果，世上就不会有杀人、妄语、偷盗等恶劣风气，没有暴力，没有战争，每个人都很真诚。就不可能出现地沟油、瘦肉精、毒奶粉等问题。所以，佛教的因果学说对现代社会有着不可估量的作用。

(二)少欲知足

少欲知足，也是佛教徒的生活原则。佛对弟子的要求，就是过少欲知足的生活。

比较现代人而言，古代的人们算是少欲知足的。科学技术本身，就是一把锋利的双刃剑，它既可以给我们创造丰富的物质生活，同时也给我们带来了欲望膨胀的负面影响。为了随顺欲望而无限度地消耗资源，终将威胁人类自己的生存。譬如说，如果全世界的人都过上美国人的生活，就需要三到五个地球的资源才能满足。这是多么令人担忧的事情啊！我们总共只有一个地球啊！

尽管有些人在不遗余力地提倡节约资源、环境保护，他们的行为非常令人佩服，但即便如此，也是杯水车薪，不能从根源上解决问题。要解决地球资源的短缺，最根本的问题，是抑制人类无限滋生的欲望。所以，现代社会的人，更需要少欲知足。

欲望的特性，就是无限度地膨胀。今年的奢侈品，明年、后年就变成了必需品，一定要拥有，否则就觉得大家会瞧不起自己。再过两三年，这些当年的奢侈品就被淘汰了。欲望就像跑步机，我们的脚步永远跟不上欲望这个跑步机的速度。如果在欲望无限膨胀的过程中，我们能够感受到持续性的幸福，那也可以理解，毕竟资源消耗所导致的枯竭是后代的事情，我们暂时还不会面临这些问题，但是，在欲望无限膨胀的过程当中，我们自身能不能感受到幸福呢？感觉不到！因为幸福是建立在满足感的基础之上的，当欲望无限膨胀的时候，即使有满足感，那也是短暂的。

比如，一个高科技新产品出来以后，我们第一时间买到了，当时觉得很满足，但科技却在不断更新，不断推出一代、二代、三代等新产品，这时候，我们原以为了不起的东西，现在已经不时兴了。原有的满足感与幸福感，也随着新产品的问世而渐渐消失。

包括我们学佛也是一样：有些人刚开始学佛的时候，很兴奋、很认真，一两年过去以后，原有的兴奋感被厌倦心取而代之，逐渐地，学佛修行也不怎么努力、不怎么认真、不怎么投入，越来越落后了。因为人类的天性就是这样，喜新厌旧、虎头蛇尾，总是喜欢追求新鲜的东西，以满足自己的欲望与猎奇心。

所以，我们只能强制性地控制自己的贪欲心。虽然“欲望是发展的原动力”的说法原则上没有错。没有欲望，就不会去做任何事情，包括学佛也需要欲望。但如果欲望过度以后，就不但不是发展的原动力，反而变成了威胁我们生存的公害。

虽然很多有识之士已经意识到这些问题，但却无法控制自己的欲望，这就需要心灵的训练。训练的方法，即佛教的禅定。

(三)放下

禅宗尤其强调放下。也许很多人会认为：我们都有社会责任、家庭责任，怎么能够放下呢？这只是字面上的错误理解而已，是把放下理解为放弃了。其实放下并不是放弃，只是让我们放下对金钱、事业等任何东西过多的执着。作为一个普通人，我们不可能不在乎亲人，不在乎物质。但如果执着超标，就会带来翻倍的痛苦。

现实生活的各种痛苦，都有其因缘，但一切因缘的源头，就是我们自身的执着。在此问题上，很多现代的心理学家，也一直在向我们传递着这个信息。弗洛伊德等哲学家的观点，也与此一致：越是注重、执着、强调金钱上的成功的人，越不开心、越痛苦。在不放弃的前提下，放下不必要的执着，不但不会障碍我们的事业，反而往往会出其不意地令我们的事业更成功。人活得也会更自由、更开心、更幸福。

通过什么样的方法，去放下执着呢？佛教提供了两种方法：

1、证悟

证悟是什么呢？就是彻底明白人生的本体，世界的本体。证悟以后，我们的智慧可以升级到最高的级别。当然，不修行的人肯定对此会一无所知，因为多数现代人的内心，是非常浮躁的。在非常浮躁的生活当中，我们根本无法去开发内在的功能，也无法去提升本身的智慧。但我们还是应该每天抽一些时间去学习、去训练。人的意识在还没有被开发，没有接受任何训练的时候，会非常脆弱。这时候，物质的力量往往会超过内心的力量。随着训练的逐步提升，我们的内心也会变得越来越坚强。当训练到极点，也即智慧发展到最高峰的时候，就叫做成佛。其实，佛教所讲的成佛、得到佛的果位等等一点都不神秘，它其实就是把人的智慧训练到巅峰的状态。

但身为普通人的我们，目前对自己的要求并不需要这么高，我们只需把自己的智慧稍稍提高一点点，这样就可以对现实生活当中的很多压力应付自如。如果能够善用佛陀的这些方法，我们就可以在痛苦当中学到很多东西，人就会变得更坚强、更有智慧。佛教有一句话，叫“痛苦转为道用”，意思是说，虽然轮回世间有生老病死等无法逃避的痛苦，但我们可以调整自己的心

态，以便轻松自如地去面对。此处所谓的“道”，与道教提到的道差不多，就是修行。用俗话来讲，“转为道用”，就是用善巧的方法利用痛苦，在痛苦中训练自己。最好的方法，是证悟空性。但遗憾的是，很多人不但不愿意训练自己，反而想尽一切办法规避所有的痛苦。

2、观无常

世人总是喜欢活在假想当中，把世界、生活、人生理想化，认为世界是美好的。没有任何危机意识，没有任何心理准备，但终究该面对的还是要面对。即使每个人都不想老、不想死，只希望健康长寿，但这都是不可能的。世界本身就有它的自然规律，我们的主观意识必须配合客观规律，如果背道而驰，不接受、不面对，就会非常痛苦。所以，用正确的眼光去看世界，用正确的心态去面对世界，才能让我们变得更坚强。

宇宙、银河系、太阳系，乃至包括微观世界中的最小粒子在内的任何东西，都在变化的过程当中。变成什么样，取决于当下的因缘，而不是由它自己决定。包括变化者本身在内，都没有自由选择的权利。但因缘却不可能永远都是好的，有好的因缘，也有坏的因缘。我们无法预料，什么时候会出现什么样的因缘。比如，一个人现在是好好的，但下一个月，或再过一年，哪怕再过一个小时之后，这个人会变成什么样，谁都说不清楚，因为里面有很多不确定因素。我们最爱的、最执着的很多东西，都有可能在一个小时、一个月或一年以后离开我们，这都是因缘，是不可更改的自然规律。

对任何东西的期望越高，失望的可能性也就越大。所以，我们需要有危机意识。用佛教的语言讲，就是修无常。若能用平静的心态去对待任何事物，把握好执着的分寸，这就是佛说的放下。当然，真正高标准的放下，是明白人生的一切，都像昨晚所做的梦一样，没有任何真实的成分，要彻底地断除执着。但这种高标准的要求，我们暂时还用不上，也不可能做到。但是，只要能依靠佛陀的方法去训练我们的内心，我们的承受能力就能逐步增强。

(四)感恩

若能用感恩的眼光、感恩的心态，去面对世界、面对整个人类，乃至整个生命，我们就会感到极大的幸福和快乐，从此以后，我们的生命也会变得更有意义。因为在心存感恩的无形当中，就不会再有抱怨、仇恨、嗔恨等心态，老板和员工之间、同事之间、家庭亲友之间都会相处得非常好。

怎样就能做到以感恩的心态去看世界呢？如果能接受佛教的理念，那就非常容易。虽然有的人不接受佛教的轮回观念，但我们却有非常充实的证据，来证明轮回的存在。只要能接受轮回的观念，那就应该能推导出，从无始以来至今，所有的人都做过我们的父母。在做我们父母的时候，都与现世的父母一样，对我们恩重如山。只是因为在转世投胎、身体转换的特殊过程中，曾经的很多美好记忆，都被胎障等等过滤掉了。即便如此，过去世的很多东西，仍然会以潜在的方式存在。我们前世的母亲，很有可能就是我们的宠物——狗狗、猫猫等等，有可能是素不相识的陌生人，也有可能是大街上的一条流浪狗、流浪猫等等。

如果接受了这种理念，就可以把自己训练到视所有众生为自己亲人的高标准，佛教称之为菩提心。从此变成一个有爱心、有慈悲心的人。一举一动、所作所为，都是为了一切生命而奉献。这种奉献，是发自内心的，不是做给别人看的。退而求其次，即使不学佛的人，也可以增强自己的包容心，至少能做到，在受到外来刺激的时候，即使一时冲动生起了嗔恨心，也能立即意识到自己的不对，然后立即改正，不让嗔恨心持续下去。

当然，如果不接受轮回的观念，想生起感恩之心就有一定的难度。但我们仍然可以这样说服自己：如果一个人想成功，就离不开很多人直接或间接的帮助和支持。同样，若想成佛，也需要所有生命的帮助。比如，佛教所有的修行，可以归纳为六种事情，也即六度，六波罗密多。其中第一个，是布施。拿钱去帮助穷人，就是布施的一部分，属于钱财的布施。把自己学到的东西无条件地分享给大家，不带任何私人目的，也是一种布施，这属于知识方面的布施。用慈悲心去面对所有生命，这是慈悲的布施。如果没有这些生命，那我们对谁做布施？必须依靠众生，我们才有机会提升自己，才有机会成佛，所以，我们要感恩所有的生命。

(五)思维轮回是苦

一提到轮回是苦，很多人就会认为，佛教的这些说法很悲观、很消极。其实根本不是这样。释迦牟尼佛也不会否定世间的短暂幸福。在六道轮回中，人、天人、非天，都是比较高级的生命。投生此三道，都是过去行善的结果。善的结果，自然就是幸福。但是，佛也告诉我们，如果进一步深层次去观察，我们的所谓幸福，实际上只是当下暂时没有感觉到痛苦而已。是非常短暂的、相对的幸福，而不是绝对的幸福。在这些幸福当中，也有很多的不幸。更不要说，就轮回生命的整体而言，多数的生命，都是痛苦无边、苦不堪言的。所以佛认为，用幸福来形容轮回，有点不恰当；用痛苦来形容轮回，则是恰如其分的。

如果能对世界有一种痛苦的概念，对轮回、对世界、对人生有危机意识，我们就会有所准备，就会想方设法采取措施摆脱这一切，因为命运是可以被改变的。

(六)饶益他人

用佛教的语言来讲，叫普度众生。随着社会竞争压力的日趋激烈，每个人都变得越来越自私，不考虑其他人、其他生命的感受。自私的结果，又加重了压力的强度。在这种情况下，任何人都不可能幸福。我们可以设想，如果一个企业或者是一个人赚钱的目的，纯粹是为了自己，那

即使成功了，钱赚到手里了，但金钱所能带来的，也只是短暂的满足，之后就是一系列的负面影响。而这些负面影响，却无法用金钱解决，最后便会遭致很大的痛苦。

有一本书的名字，叫《穷得只剩下钱》。我想，不太了解金钱本质的人看到这个书名，可能会觉得有点别扭。但真正了解金钱实质的人，比如释迦牟尼佛，或西方发达国家的一些富翁看到这个书名，就会深有同感、万分赞同。

在我们以前的概念中，有钱就是富裕，没有钱就是贫穷。当然，没有钱算是贫穷的一部分，有钱也是富裕的一部分。但仅仅有钱，并不是富裕的全部内容；没有钱，也不是贫穷的全部内容。有些人虽然有钱，但内心却很空虚、很无聊，没有寄托，只能以疯狂购物来弥补内心的空虚，但这只是短暂的麻痹，而不是标本兼治的有效方法。这个时候，如果能有一些利他精神，心灵空虚的问题就会不治而愈。

当然，在佛教里面，又分为小乘佛教和大乘佛教，二者对待金钱的观念有点不一样。小乘佛教认为：出家人不能接受别人供养的金钱，甚至不能去触碰金银珠宝。信仰南传佛教地方的僧侣到现在都是这样，不会用手去碰钱，不会去碰金银珠宝。因为小乘佛教的修行人是为了自己的解脱而修行，为了自己而接受金钱，是不合理的。

而大乘佛教却认为：如果不接受别人供养的金钱，虽然没有违反根本戒，却违背了一个细微的分支戒。因为标准的大乘佛教，就是利益一切众生。如果有人供养自己金钱，自己应该给他们积福的机会，金钱的本质并不邪恶，问题在于我们怎么样去对待。同时还要想到：我不是金钱的主人，而只是保管、分配这笔钱的执行人，谁需要这笔钱，我就分给谁，我是管理者、分配者，而不是拥有者。

我想，一个企业家或成功人士如果能想到这一点，金钱就不但不会让他的欲望无限膨胀，同时也能避免在他赚到钱以后，只剩下心灵空虚的无穷遗憾，而且还有机会利用钱财利益更多的生命。

与利他相关的一个重要观念是，要把所有的生命看作一个整体。把自己和众生的关系，看成情同手足的关系。脚有困难了，手去帮助它；左手有什么困难，右手去帮助它，都是理所当然、义不容辞的，没有什么值得考虑或挑三拣四的。这样一来，则即使是一个陌生人，或与我们没有任何关系的一条生命，我们都愿意付出，这就是整体概念的作用。

通过佛教的方法去训练自心，即使非常自私的人，也能变成无私忘我的人。从此以后，就再也不会把工作当负担、当压力，再也不会感到心灵空虚了。

(七)自我提升

1、必要

如今的很多人，都缺乏内在的东西，当自认为所拥有的物质、名声、地位、权力等一切身外之物被抛开以后，自身便一无所有。对物质的过度依赖，已经让现代人的内心，远远比过去的人更加脆弱，没有任何能力去承受外在的压力。空前发达的物质生活，让我们每个人都变得非常浮躁。打个比方，如果让我们不看电视、不玩手机、不上网，静下来一个小时，很多人都做不到，都觉得很枯燥、很痛苦、很无聊，这就是物质生活导致的负面影响。如果有一天，现实生活中的身外之物远离而去，我们根本没有能力去承受这个打击，必将陷入极度的痛苦。用佛教的语言来讲，这叫变苦。

开发高科技产品的人，都知道要不间断地提升自己产品的级别。很多人也知道要设法提升自己的身外之物——收入、官位、名声、房子、车子等等的级别，却很少人想到要提升自己心理的级别。然而，当身边的所有物质都升级了，而自身心理的级别却原地踏步，就肯定会酿成痛苦。

佛陀告诉我们，痛苦可以转化为解脱。从这个层面来说，痛苦并不是很坏的东西。如果能够善用痛苦，痛苦可以让我们成长。用佛教的语言来讲，这叫痛苦转为道用，道就是修行，意即痛苦转化为修行。

所以，自我升级非常重要。自我升级当中，包含了很多佛教的观念与修法。下面给大家介绍几个简单的缓和、减少压力的方法——禅定。对学佛或不学佛的人来说，禅定都非常重要。

2、禅定的具体修法

提前处理好所有的杂事，在打坐的过程当中，关上电话、门窗，然后坐下来。

坐的时候，要保持全身每个部位都很放松，不能闭着眼睛。有些人喜欢闭着眼睛打坐，因为闭着眼睛看不到东西，相对来说心里没有那么多杂念，比较平静。这样虽然刚开始的时候比较容易静下来，但十分钟，二十分钟以后就会昏沉，甚至会睡着，所以要睁开眼睛。

禅定的利益及前期的毗卢七法与排浊气，请参见《慧灯之光》，此处不再赘述。

(1)一缘专注法

排浊气之后，让自己的眼和心，都专注在前面的一个物体上。

这个所缘物，可以是一个图像，比如自己随便画的一个圆圈。图像不能画得太大，要画小一点。如果是学佛的人，就可以专注于释迦牟尼佛的佛像等等。所有的注意力，都集中在图像上面

，尽量少眨眼，心里不要有任何其他念头。善的念头，恶的念头，都要放下。这个时候，我们的情绪，就可以回归到相对自然的状态，并在这个状态中停止。

(2)气流冥想法

将一个字母或一个字作为所缘境冥想在鼻尖，呼气的时候，观想所缘境跟着气流出去；吸气的时候，观想所缘境又回到鼻尖上。这样反复观想，保持一段时间。

(3)数息法

见《慧灯之光》。

这是最初步的禅定。当我们这样静下来的时候，有些时候自己根本没有发现，还以为自己在修禅定，但一些细微的念头已经产生了，所以，我们必须要监督，一旦发现心没有专注在所缘物上面，而是在胡思乱想，就要立即让它回来，继续保持专注。如果没有监督，很可能一会儿就会散乱，再也回不来了，后面的打坐都是充斥着杂念，这样就没有效果了。

如果在上述修法的前面，加一些佛教的特殊仪轨，就是佛教的禅定。如果抛开前后的发心回向等步骤，只留下中间的内容，就与佛教或其他任何宗教都没有关系，只是调整精神的一种方法而已。

或许刚刚开始的时候，这种状态只能保持一分钟左右，在状态比较好——心里非常安静，很舒服，没有任何压力、烦恼，所有的烦恼、压力，都融化在这个境界当中的时候，必须要停下。如果再不停下来，后面一定会出现一些混乱的状态。在混乱状态还没有出现的时候停下来，立即又去专注，更有利于修行。

如果准备静坐一个小时，则可以在前二十分钟当中，修数息法，后四十分钟，则修观想气流冥想法或一缘专注法等等。如果修得比较投入，一定会见效。当然，如果不投入，一曝十寒、断断续续，效果就不一定很理想。

3、修禅的条件

(1)环境

禅宗寺院经常会打禅七。所谓禅七，就是七天一个阶段的修禅。相当于我们治病的疗程，可以修一个禅七，两个禅七等等。利用长假去打禅七，哪怕只有一个星期，也会对我们有很大帮助。

禅定不仅可以在寺院里面修，也可以在自己家里修。若有专门修行的佛堂，就在佛堂里面打坐。

(2)心态

每天早上起来的时候，必须要保持一个良好的心态，今天我一定要做出对其他生命有意义的事情，然后再修禅定。每天晚上临睡之前的最后一个念头，也不要带有报怨、仇恨，不要去想不开心的事情。通过禅定，把所有的压力、报怨、仇恨、不开心都融化掉，以清净的心态去睡觉，这样不仅睡眠质量会有所改善，心境也会逐步好转，身体状况、工作效率、思维能力都会有所改善。

(3)时间

在每天的二十四小时当中，有两个时候对我们的修行是比较重要的：一个是入睡之前，另外一个是早上刚刚起床的时候。

专业的佛教修行人，会把一天分成四个阶段：早上起床之后、上午、下午、晚上临睡之前。上班的人没有这么多时间，则可以在早上起床之后与晚上睡觉之前禅修。每个阶段保持30分钟到两个小时。开始的时候，30分钟就可以了，适应以后，时间可以延长，但不要超过两个小时，超过以后，就会有负面影响——疲倦、反感等等，那样就适得其反了。修行不在于一时的努力，能每天坚持，是最好的。

4、提示

平时除了在学习、考试的时候，会高度集中注意力以外，我们从来没有去控制过自己的思想，一直任凭它胡思乱想、任意驰骋，所以思维一直在波动，而且波动的幅度相当大。现在把所有的注意力集中起来以后，意识波动的幅度就可以减少很多。

从小到现在，我们一直都习惯于往外探索、思维、判断。现在往回一看就可以发现，实际上并没有任何可修、可专注的东西。我们以往用于探索、思维、判断的所谓精神，既不存在于大脑里面，也不存在于心脏里面，其实它根本不存在。

西方人为了减压，也盛行开设心灵训练的课程，实质内容，就是禅修。譬如在八周当中，每天都接受训练。八周结束以后，通过脑部观察，发现虽然只有短短的八周，禅修者的左右脑比提升了。很多参与训练的人在回去以后，都对现实生活的调剂，起到了非常大的作用。哪怕只有八周的效果，都可以让这种正能量持续好几个月，但如果之后没有继续训练，这种正能量就会慢慢衰退，所以，长期的训练是必须的。

禅定，就像是自我提升的基本功。通过禅定，就能让白天堆积的所有不开心，以及不好的念头

融化消失。同事之间，老板、员工之间的关系，不会像以前那么糟糕。当然，真正的自我升级，就没有那么容易。要证悟，要断除所有的烦恼，才是真正的自我提升。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光九 佛教与商业·企业文化必备的六种准则

古为今用 如虎添翼

两千五百多年前出现于世的佛教文化，是一个古老而博大精深的文化。而企业文化，则是上世纪八十年代由美国哈佛大学的几个教授刚刚开始研究的，仅有三十多年历史的年轻文化。虽然出现时间悬殊几千年，但在这两个文化之间，却可以有着非常密切的关系。若能将二者相互融合，则无论对企业的运作，还是对个人生活的指导，都能起到意想不到的，正面、积极的作用。因为佛陀的智慧一定会给大家带来光明，佛陀的爱心一定会给大家带来温暖。

从文化结构上来讲，企业文化是由物质文化、制度文化、行为文化以及精神文化四个方面构成的。其中的精神文化，是企业文化当中最核心的灵魂。而精神文化，又建立在企业文化价值观的基础之上。企业的价值观，关系到一个企业的存亡与兴衰，所以非常重要。

佛教文化与企业文化的互融，并不是要求所有企业家都要去学佛、信佛。有没有信仰，都没有关系。能借鉴佛教的智慧，并将其运用于企业的经营与发展，用于维护员工的心理健康等等，都的确不失为一种明智的选择与手段。佛教当中的绝大多数思想，确实是跨世纪的伟大思想。即使跨越了两千五百年的漫漫长路，在日新月异的二十一世纪的今天，佛教思想仍然充满了活力与新鲜感，并成为现代人必不可少的精神食粮。

总说六度

浩若烟海的佛教文化，用简短的文笔实在无法一一尽述，此处只能用有限的笔墨，为大家简单地介绍一下大乘佛教的六度，也即六波罗蜜多。

波罗蜜多，是外来词，为古印度梵文音译。意即“从此岸到达彼岸”。当然，从佛教的角度来讲，这个词汇所包含的内容更为深广。

对我们而言，一个人的成长，一个企业的成长，从无到有，从有到发展壮大，都可以比作从此岸到彼岸的过程。那么，该怎样利用六波罗蜜多，来充实企业文化呢？

六波罗蜜多，也即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。

一，布施。也即给予。在企业宗旨、企业使命以及企业文化当中，给予是极其重要的一环。

二，持戒。所谓持戒，并不是要企业家们都到寺庙去吃素、念经、受斋戒。持戒的内在含义，是一种自我约束的道德准则。是要清楚自己应该做什么，不应该做什么。如今横行于世的地沟油、毒奶粉等问题，就是道德沦丧的结果。持戒，是企业的道德底线。有了道德底线，就不会有丧尽天良的事情发生。

三，忍辱。对现代人来说，忍辱尤其重要，因为我们现在面临的境况，就是物质生活空前发达，心灵自愈越来越弱。心灵危机，已经引发了各种各样的不和谐，所以，我们非常需要忍辱。

四，精进。无论做任何工作，若能热爱自己的事业，努力用心去做，就叫做精进。精进，是企业文化的动力。如果高层管理者和员工都很热爱自己的公司和事业，企业一定会蓬勃发展。日本在十九世纪以后的一百年中，原有的一百多个企业，最后只剩下两个。为什么企业的生命力竟如此脆弱？为什么企业的寿命都如此短暂？就是因为内部没有凝聚力、向心力。用佛教的话来说，就是缺乏精进。试想，连在公认为凝聚力最强的日本，都是这样的结局，其他国家就更不用说了。

五，禅定。虽然了解的程度可能不一样，但想必所有人都听说过禅宗、禅文化这几个字。禅文化在中国已经有上千年的历史了，尤其是近几年，禅文化已经由东方慢慢进入西方，并引起了西方人的高度重视。事到如今，禅文化已经普及到全世界，成为妇孺皆知的心灵文化。但多数人的所谓“知道”，只是对名词的了解而已，至于禅文化当中有些什么样的东西，如何在生活、工作当中合理地应用禅文化，我想了解的人可能并不是很多。

大家都知道，乔布斯(Steve Jobs)之所以能推出全世界一致推崇的苹果系列产品，他的很多重大决策，都与他的修禅密不可分。关于这些问题，我们都可以从乔布斯的传记当中了解到。禅定，完全可以把一个人的头脑训练到清醒、智慧的状态。在此基础上去做选择，一定会更加出色地完成企业运作与产品开发。

禅定不仅对企业的经营管理与重大抉择有着高瞻远瞩的指导性意义，而且对企业领导者与员工的精神层面，更有着不可或缺的存在价值。试想，在没有禅定的情况下，企业高层如何去面临那么多的应酬？如何去化解那么多的压力？还有心灵空虚、浮躁的痛苦，失眠、抑郁的困扰，以及效率低下的现状？在压力重重、事务繁多的情况下，想做出一个万无一失的重大决策，其难度是可想而知的。通过禅修，就能缓解甚至消除这一切的不如意。而我们平时一直推崇备至，拼命努力去挣的钱，在这个领域却是无济于事的。

六，智慧。所谓智慧，并不是指我们平时所说的在读书、赚钱等方面很有才干等等的聪明。智慧和聪明不是等同的，它们的层次和级别都不一样。智慧有着更广更深的内涵，对人生、世界

的认知，建立正确的人生观与价值观等等，都与智慧密切相关。有信仰的人如果没有智慧，他的信仰就会变成迷信。

爱因斯坦在晚年的着作中曾说过一句话，我觉得非常有意思。他说：“没有宗教的科学是跛子，没有科学的宗教是瞎子。”的确如此，任何一个宗教，都要有智慧与证据，如果没有这些东西，那就是盲目的崇拜，就纯粹是迷信。同样，科学要正常发展，也要取决于人心。而人心，却需要用古代的智慧来纠正、挽救，这样才是完整的。

同样，发展企业的目的，原本是为了发展经济、造福人类，过上幸福的生活。但如果缺乏了智慧，这些想法都会变成幼稚的空想。

心灵演变的规律，是一个自然规律。它不是由上帝、造物主、万能神在控制，也不是由其他鬼神在控制。释迦牟尼佛也不是规律的创造者，而仅仅是发现者，他只是发现了这些自然规律，发明了相应的调整方法，并将其推而广之而已。

无论是否信仰佛教，这些调整方法，我们都可以学习。看看佛教的书籍，打打坐、修修禅，并不意味着学佛，而只是博取众家所长之举。就像某些宗教团体制造的药物，只要有疗效，能够治病，我们也可以服用一样。

我们承认，当温饱问题都解决不了，基本需求都得不到保障的时候，肯定大多数人也不会感到幸福。仓廪实而知礼节。在温饱问题解决以后，人就不能仅仅停留在吃喝的层面，而应该去追求精神乃至心灵层面的富裕。此时，哲学、艺术、宗教等精神乃至心灵食粮，就应该提到更重要的位置了。

我们现在最需要的，就是要懂得如何把赚钱的过程，转化为比较幸福的过程。无论高层管理者还是普通员工，在追求利润与收入的过程中，如何能开心一点、幸福一点?

每个商业界、企业界、娱乐界的名人，都有两个空间。一个是大众看到的空间，在这个空间中，充斥着钱财、地位、荣誉、辉煌，大家都很羡慕、很渴望。但这些人同时还有一个更小的、属于自己的空间。除了成功者自己与身边极少数的人以外，没有人知道这个空间里面是什么样。或许，在这个小空间当中，陈列着旁人所难以相信的压力、痛苦、彷徨、狂躁、焦虑、抑郁，很多高层人士在小空间故障过多的时候，就会在无形当中，把自己不好的能量，传递到下属每个员工的身上。有些是有意的，有些是无意的。传递的结果，就是所有人都不开心，严重的结果，甚至会导致某些人走上绝路。

虽然普通老百姓因为不出名，知道的人非常少，所以没有太多层次的空间。基本上只有自己的空间，而没有外围的空间。但即便如此，让自己的小空间保持良好的氛围，也会有利于家庭、社会的和谐与平安。而作为一个企业家，若能先理顺自己的空间，再把这个良性发展的空间复制到每个员工的小空间里，就能让公司上上下下的所有人，都体会到经济富裕与内心幸福的双重快乐。企业也会更有向心力、凝聚力与生命力。

如何打理、创建一个优良的内部空间，取决于当事人的智慧。在这个空间中，依靠聪明而创造了外在辉煌的人，却不一定能成功。所有这些问题，都必须用智慧来解决。因此，智慧就是企业的向导。此时，佛教智慧就派上用场了。

可能有些人会想：佛教不是吃斋念经吗？企业不是赚钱吗？这完全是两个相反的方向，怎么会有关系呢？虽然佛教也提倡吃斋念佛，但大乘佛教与小乘佛教不同的是，大乘佛教是非常开放、非常人性化的。我们不能认为，菩萨就是高高在上，没有七情六欲，不食人间烟火的神仙。其实，就像一个人的照片并不是这个人一样，我们在寺庙里看到的泥塑或绘画的佛菩萨像，也并不是真正的佛菩萨，而只是佛菩萨的象征。真正的菩萨，就是愿意为了其他生命的幸福，而无私奉献的活生生的人。无论是谁，只要修学大乘佛法，都有可能变成菩萨。这与吃斋念佛不一定有关系，与工作、外貌、身份也没有关系，而是与内在的思想有关。过去我们经常听到一句话：毫不利己，专门利人。在佛教当中，“人”这个字要换成“生”，“毫不利己，专门利生”，如果利益的对象单单只有人类，范围就有点狭窄。此处的“生”，是指所有的生命。若能做到这一点，就变成菩萨了。老百姓形容一个好人，往往会说他是“菩萨”。其实，好人和菩萨还是有一定层次上的差异。可以说好人就像菩萨的种子，好人一升级，就变成菩萨了。那么，如何才能成为菩萨呢?

一、布施

关怀、认同、理解、宽容、真诚，都是布施

虽然企业的目的，肯定都是为了利润、赚钱，但如果企业的宗旨单单就是追求利润，而没有其它成分，这个企业一定不会生存很久，因为其中缺少了爱心，就像只有硬件，而没有软件的电脑一样。

如果企业的高层管理者都唯利是图，员工心里装的也只是钱，所有人都仅仅是向钱看，大家就会变得非常自私。爱心缺失的结果，就会尔虞我诈、互相欺瞒，从而阻碍企业的发展。企业的发展，需要凝聚力。而凝聚力，又产生于爱心与给予。生产企业能够给予社会的，就是给客户提供更好的产品；服务行业能够给予的，是给顾客提供更优质的服务；老板给员工给予的，就是各种关怀与福利。

当然，作为刚刚起步的小型企业老板，不可能一下子给员工大把的钱，但至少应该对每个员工的工作给予认同，并尽可能地改善他们的工作环境，这些也是非常重要的。很多企业出现问题，也不一定源于经济问题，解决精神上的后顾之忧，也是发展与稳定的必要保障。

我们一贯的想法是：只要跟钱没有关系，精神上的所有东西都没有用。

有这样的想法，是可以理解的，但这都是“资本原始积累”阶段时候的想法。所有的动物，都有生存的需求，这是可以理解的。举个例子，当一个人不吃不喝被关了五六天，一下子放出来的时候，在他的心目中，只有食物才有价值，吃喝以外的其他东西——金银、珠宝、音乐、哲学、宗教都不重要。因为这些都不能解决当下肚子饥饿难耐的问题。但如果他吃饱了甚至吃撑了以后，他的价值观就会慢慢发生转变。

同样，一个社会，一个民族，一个企业乃至每一个人都是一样，在最基本的生活问题都没有保障的时候，大家当然都会向钱看，因为生存需要钱。但如果生存问题已经解决，我们却仍然抱持这样的想法，就会出现问题

就像身体在受到创伤的时候，有自我恢复的能力一样，精神在遭遇伤害的时候，也能通过逐渐调整，从而修复创伤。实际上，在很多时候，精神的力量可以超出想象，制造出神奇的效果。

譬如日本的稻盛和夫，他一手创建了两个世界500强。在他的京瓷公司刚刚起步的时候，曾有十一名员工集体辞职。辞职理由，是担忧未来得不到保证，所以要求加薪水、发奖金，否则就集体辞职。当时的稻盛和夫，正处于最艰难的阶段，连公司周转的资金都成问题，又如何满足他们的要求呢？钱财上一筹莫展的他只有打出感情牌。

他把这十一名员工叫到家里，推心置腹地谈了两三天，并诚心实意地向他们发誓：将来公司如果有一点点利润，他一定会和所有人分享；他的一切抉择，都会考虑到所有人。听完他的一席话，这十一个人感动万分，含着眼泪回去了。从此以后，他们和他一起同心同德、浴血奋战，最后他们的公司上市了，并成为世界500强之一。

作为企业老板，一定要学会理解、宽容。如果员工设计的方案失败了，也要承认他们的辛苦与心血，给予一种精神上的认同，让对方心里至少能得到一种安慰。这样对待员工，大家就愿意和老板一起同甘共苦。

若能做到与员工风险利益共担——有利润，是所有人的利润；有损失，也是所有人的损失。平时与员工平起平坐、加强沟通。这就是凝聚力与信任感的基础。

虽然钱也可以制造一种凝聚力，但这种凝聚力只能保持一个阶段，很快就会分散。而在真心付出、给予爱心的基础上所建立起来的凝聚力，却永远都不会过期。

如何学会理解、宽容与认同？建立这些理念的最佳途径，就是佛教的平等观。同时，企业的宗旨与使命，应该包含着大乘佛教的利他精神。

付出，是获得的种子

有人会问：如果只知道利他，那自己的问题该怎么解决呢？其实，在这里面，有一个秘密，一个只有释迦牟尼佛那样的人才知道的惊天大秘密。那就是：当我们忘记自己，放下自己，一切都为他人着想、付出的时候，我们该有的一切，都会在无形当中源源不断地产生。

举一个大家都能看到的例子，在地震、海啸等灾难发生，大家争相捐款的时候，有些乞丐、残疾人也加入了捐钱的行列，把自己仅有的二十块、一百块全部捐给了慈善机构。从当时的情况来看，行善的乞丐已经把所有的钱都付出去了，他自己顿时变得一无所有了，但或许因为他的这一善举，打动了其他人的心，结果他在之后得到的钱，反而是过去的几倍。虽然他在捐款时，并没有想通过这种方法去达到多挣钱的目的，他是真心实意付出的。但真心的付出，就一定会有意外的收获。这，就是因果的奥秘。

美国有五个最顶尖的市场销售管理者，其中有一个人叫乔?维特尔(Joe Vitale)。他写了一本书，书名叫《人类历史上最伟大的赚钱秘密》。虽然书中洋洋洒洒地写了很多，但其中最重要的诀窍，就是给予。

付出越多，得到的就越多，这是一个真正的赚钱秘密。作为企业的高层管理者，不能对待员工很吝啬，有钱的时候，就要分享。要知道，分享，就是回报的种子。

当然，也有人会有这样的投机心理，比如，有些人在掌握了这个秘密以后，不是为了利他，而是为了利己，所以也会做一些不是很纯洁的给予。但我们最好不要这样功利，功利的结果，其实是欺骗自己。先真心地付出，该有的，到时候都会不请自来。

能不能真心地给予员工，取决于高层管理者的素质和修养。如果个人的素质修养达不到一定标准，就做不到无私忘我。但我们应该清楚，如果小空间中活得不愉快，即使大空间中拥有再多的辉煌，也是没有用的。学会付出与给予，才能打造出大小空间的完善与美丽。

培植爱心，营造幸福

利他的基础，就是爱心。不是为了利己而给予，也不是为了给予而给予，而是为了利他而给予。只要人类存在，只要人有生、老、病、死，这种爱心永远都需要。

每个人、每个生命，都有不同层次的爱心。俗话说：虎毒不食子。包括毒蛇、老虎等凶猛动物在内，都有舔犊之情。但这种爱心的范围很小，其嗔恨心的程度，已经远远超过了爱心。

我们的一贯做法，是先考虑自己，根本不管其他人；稍微好一点的，也是先考虑自己的问题，然后再去考虑别人。没有谁愿意完全放下自己而去付出。而真正无条件付出的思想，唯有大乘佛教里面才有。

大小乘的区分，取决于所缘的范围。一切为了别人着想，爱心的范围广大无边，所以叫大乘佛教；在不伤害任何生命的基础上，只爱自己，只愿了脱自己的生死，不管其他人，因为爱心的范围很小，所以叫小乘佛教。

在人类有史以来的所有思想中，有一个思想是最伟大，那就是大乘佛教的菩提心。

所谓“菩提”，是指真正无我的奉献精神。打开任何一本大乘佛教的书籍，里面讲的都是真正的无私、爱心。大家都知道大乘菩提心很好，但如何才能在企业管理中，做到爱心与管理的互融呢？

一个好的企业，除了有技能方面的培训以外，还应该有一些与众不同的心灵方面的培训。比如说，Google公司会在员工心理出现一些问题的时候，不仅允许他休息，而且还会给他提供一些高尔夫球、保龄球等娱乐活动，让员工彻底放松，从而达到非常好的效果。

另外，日本的松下公司、丰田公司等大型公司，会举办打坐、修禅等活动，鼓励企业员工到寺庙里面去接受禅文化。同时，这些企业还会根据当地的风俗习惯或其他宗教仪式，由老板带头，每年为那些已故员工做亡灵祭祀，或者到寺庙里去为亡灵超度。这些充满了人文关怀的做法，可以让所有员工真正感觉到“企业是我的家，我的归宿”。不但自己活着的时候，能够得到真正的关心；哪怕自己已经去世，已经和企业的利润毫无瓜葛的时候，还能得到如此的厚爱。我们先不评价这是一种虚伪的手段，还是出于真正的爱心，但无论如何，这种关爱是非常有用的。当然，关爱最好是发自内心的，虚情假意的关爱，即使别人头几次没有发现，但兔子尾巴长不了，假的迟早也会败露的，我们不要做自欺欺人的事情。

日本东芝公司的一个前老总是佛教徒，他就堪称爱心企业老总的典范。他每天早上起来以后，会念一个小时的《法华经》。晚上回去以后，也是念经、打坐，一般不出席应酬活动。无论工作再忙，他都这样坚持。他非常关心所有员工，七十岁的时候，都要坐好几个小时的车，到郊外去和最低层的员工交流。事实证明，站在一个平台上的沟通，是可以打动人心的。他的动力从何而来？就是佛教的爱心。

爱心的缺失，现在正成为诸多社会问题的最大根源。

前段时间，哈尔滨医科大学附属医院发生了一起重大血案——杀了一个医生，有三个人受伤。事发之后，网络搞了一次民意调查，有6161个人参与了问卷答案选择，不料结果却非常可怕：在高兴、愤怒等答案中，有4018人选择了“高兴”。还有更疯狂的帖子居然高呼：“鞭炮响起来，小酒喝起来，音乐开起来”，顶这个帖子的，都有5000多人。

人为什么会变得如此冷血、如此幸灾乐祸呢？为什么大家会觉得杀医生是值得高兴的事情呢？大家为什么这么恨医生呢？很多人的答案很简单：因为医生不好。医生为什么不好呢？按理来说，医生应该是我们最需要的人，应该是最有爱心的人。如果医生都丧失职业道德到了令人发指的程度，其他人又会好到哪儿去呢？这些很严峻的社会问题，都是爱心缺乏的后遗症啊！

中国疾病预防控制中心的精神卫生中心曾发布过一个调查结果：中国目前患有不同层次的精神病的人，已经超过了一个亿！也就是说，每十三个人当中，就有一个人患有精神病。而且这个比例不是越来越小，而是越来越大。其中患有最严重的精神病的人，已经高达1600多万，这个数据是多么可怕啊！

另据2003年的《光明日报》报道：中国每年自杀的人数，平均为23万人左右。而据现在的有些数据显示：中国每年平均有28.7万多人自杀，200万人自杀未遂。也就是说，每年自杀的人数，相当于几个汶川大地震。而且每年还有200万人有自杀行为，照此下去，5年就有1000万，50年不就有1亿人有自杀行为吗？虽然没有成功，但却有自杀的行为啊！2003年的《光明日报》中说：专家分析认为，自杀未遂的人当中，有八成是抑郁症患者。

世界银行和世界卫生组织的一个预测报告显示：在不久的将来，抑郁症会变成全球公众最大的健康问题。除了已经患上抑郁症的人以外，其他的人也都生活在自己的空间中，相互缺乏沟通，人与人之间越来越冷漠、冷淡、缺乏信任。孤独症、焦虑症等精神问题长期蓄积的结果，就是抑郁症。

抑郁症患者在发病期间，不但会失眠、不想吃饭、拒绝沟通，甚至会极度哀伤、颓废到足以结束生命的地步。如果不解决这个危机，那即使有再多的钱，也同样不会幸福。不但不会幸福，甚至还有可能要了自己的性命。

针对这一情况，专家推出了一种解决方法，并将之命名为“快乐处方”。所谓的“快乐处方”，就是要求每个人每天都开开心心、高高兴兴。但问题是，怎么样才能天天都开开心心、高高兴兴呢？这就是一个难题了。

目前治疗抑郁症的惯用手段，是服用抗抑郁剂。但在服下这些药物的同时，人的心灵活动也会受到影响，思维会慢慢变得愚钝。

其实，治疗抑郁症最好的方法，是打坐、禅修，这不仅仅是佛教的说法，而且也是有科学证据的。

有一本书，叫《全球最幸福的人》。大家可以看看这本书，在这本书里面，描述了通过修禅而获得幸福的经过，也有令人信服的结论。从中我们可以知道，通过禅修，的确可以提高人的幸福感。

综上所述，在企业当中，爱心是最大的动力与凝聚力，企业对社会的贡献、造福，都来自于爱心。而爱心的绝大多数，则来自于宗教。当然，根本没有任何宗教信仰的人，同时也可以是一个非常善良、非常有爱心的人。

为什么有些公司会出现连续自杀的情况？就是因为企业管理理念中，缺少了爱心的成分。员工因缺乏关爱，加之精神的极度空虚与紧张，才导致当事人最后走上绝路的。所以，每一个有良知的老板，一定要关心员工的身心健康。真心地希望，在每个企业的门口，每天都能看到高高兴兴上班，平平安安回家的员工。

换位思考，自他相换，造福利他

想真正感觉到幸福，首先要学会佛教中讲的“少欲知足”。“少欲知足”并不是不能挣钱，不能去解决自己、家人和员工的生存问题，而是不能过度贪婪、奢靡，不能把所有的利润都留给自己，而给员工的利益大打折扣，使他们怨声载道。所谓的“知足少欲”，就是自己过得简单一点，并根据自己的能力，尽量把更多的利润与员工分享。如果还有剩余的财富，就应该造福社会。就像比尔盖茨、李嘉诚等富豪一样，把财产的70—80%，都捐给慈善福利事业。取之于社会，用之于社会，应该有这种奉献精神。

如何做到无条件地给予、奉献、造福呢？如果能接受大乘佛法的理念，就比较容易。

要打破自私心，就要学会换位思考。身为老板，在看到员工很辛苦的时候，应该这样想：除了少数人以外，多数员工的工资并不高，家里的经济条件也不宽裕，又住在很远的地方，为了几千块钱，他们每天都会辛辛苦苦、起早贪黑地疲劳奔波。

之后，可以在员工当中，找一个平时身体不太健康，家里经济条件很不好的一个人，然后进一步换位思考：如果我现在不是这个企业的老板，而是这个员工，或这个员工的家属，那自己的感受会是什么样的呢？

有些时候，我们还可以把自己非常不喜欢的一名员工观想在前面，并思考：如果我不是她的老板，而是她的父亲。那么，因为她不听话、不聪明，所以老板对她不好。现在她在企业中呆不下去了，这是多么地让人不愉快啊！

这样一来，我们一定会生起一种特殊的感受——同情心。

之后，再进一步思考：她虽然不是我的女儿，但跟我的女儿一样想过上幸福的生活，不想听到老板的斥责，也不想老板对自己不公平。如果我的女儿受到这种待遇，我心里一定会很不开心，那我为什么要这样对待别人的女儿，并自认为天经地义呢？我真的太自私、太无情、太冷漠了！真是丢死人了！这样就会意识到自己的不足。

若能每天都这样坚持训练，就能自然而然地培养出与员工有福同享、有难同当的理念，老板和员工的关系一定会非常融洽。

另外还有一种佛教的训练方法，也非常管用：静下来后，冥想将自己所有的幸福、健康等好的东西，变成白色气体从鼻孔里呼出，赐给所有的员工；吸气的时候，冥想将员工所有的不健康、不开心等负面的东西，变成一种黑色气体，从自己的鼻孔吸进去，并想象由自己一个人来承担他们的痛苦。

大家可以试一试，不要担心肮脏的空气吸进来，会让自己真的生病，这都是不可能的，只是一种训练而已。但通过训练，一方面可以发现自己的自私自利原来那么严重，同时也可以让自己摆正位置，与员工处于同一个水平线上，可以让自己知道，世上没有身份的高低，只有分工的不同，这样爱心就会油然而生。随着爱心的滋长，爱心的范围也一定可以逐步扩大，并进一步给社会带来温暖。这，就是为社会造福。

爱心从无到有，从有到成长的培养过程中，还有一种所向无敌的利器，那就是大乘佛教的菩提心修法。我给大家推荐一本书，书名是《入菩萨行论》。在汉文大藏经中，有此书的汉文版，大家可以参考一下。这本书是大乘佛教徒必须要看的书，即使没有信仰，也可以去了解大乘的理念，这是有百利而无一害的。

大爱与小爱

佛教把爱分为两种：小爱和大爱。小爱就是对家人、亲戚、朋友的爱，是自私自利、有条件的爱。大爱就是对整个社会、整个人类、整个生命的爱心。希望所有的生命，都拥有幸福、远离痛苦的爱。

虽然每个人都有爱心，但我们的爱心非常有局限。只是针对自己的家人和亲戚朋友，将自己狭小的爱，锁定在一个狭窄的范围当中。尤其可怕的是，在很多时候，我们的爱心只是表面的，其真实的本质，却是自私。比如，曾经热恋的人一旦分手，有些人居然可以做出砍杀对方，把对方毁容等等的过激行为，这都是因为小爱——非常自私自利的占有欲造成的。当得不到想要的东西时，就会丧心病狂，就会歇斯底里。它的根源，就是自私。小爱不会给我们带来幸福，即使暂时带来了幸福，但如果有一天对方满足不了自己的要求时，小爱立即就会翻脸不认人，小爱就会立即不复存在，所以，小爱是会过期的，是时有时无的。

但是大爱，却能永远存在。在佛教里面，这叫做无量的爱——无量的慈、无量的悲等等。其中“无量”的意思，就是没有界限。佛教的爱不分种族、肤色、人种、国界，甚至不分人与动物，它是普及一切的大爱，这种爱永远都不会过期。

佛教会用“慈悲”这两个字来形容“爱”。所谓“慈”，是指诚心实意、发自内心地希望天下所有生命，都能拥有幸福的念头；所谓“悲”，就是诚心实意地希望天下所有的生命都远离所有的痛苦。

如果每一个企业家或成功人士都能拥有大爱，就能把这种正能量传递给员工、家人、亲戚、朋友，乃至整个社会、整个民族、整个世界。

二、持戒

戒除、禁止、杜绝一些不好的、不健康的行为，适当地规范、调整与约束自己的心理与行为，这就是持戒。

现代社会真的非常需要自我约束。如果人人都自由散漫、无所畏惧、毫无顾忌，则什么样的事情都有可能发生。虽然每个人都很喜欢自由，西方思想尤其强调自由，但在自由的同时，也需要有自我约束。试想，如果全世界都没有法律法规、没有伦理道德，肆无忌惮、随随便便，这样一切都会混乱。

佛教的自我约束，建立在因果与利他的观念之上。

无论信不信，因果都在那里

“种瓜得瓜、种豆得豆”，是最基本的因果观念。做好事有好报，做坏事有坏报，也是天经地义的事。从法律的角度来讲，如果一个人做了违法的事情，却一辈子都没被发现，那他就不会受到法律的惩罚。但因果就不一样了，即使没有人发现，也一定会有果报，这是一种自然规律。无论是否有信仰，谁都逃不出因果的制裁。

全世界所有国家的法律，都是人为的法律。绝大多数，建立在个人利益的基础之上，是人与人之间的一种约束。佛教讲的因果，却是所有生命之间的约束。无论人与动物之间，动物与动物之间，都必须遵从这一规则。谁违背了，谁就会受惩罚。

有了因果的观念以后，我们做事就会有选择，什么事情可做，什么事情不可做，就会懂得取舍。“善有善报，恶有恶报”里面的“善”与“恶”的界定，可以用非常简单的一句话来概括：凡是对其他生命有害的事情，都叫恶；凡是对所有生命有利的事情，都叫善。把善恶作为企业的道德准则，就会培养出诚实的高层管理者和员工，就会达成一致共识：要对社会、客户负责，产品必须是合格标准的等等。取舍因果的结果，就是讲究诚信；有了诚信，就会产生企业与客户的双盈。

交易可以分为三种层次：最下等的，是企业有利润，顾客遭损失。但这种交易是短命的，一两次受骗上当以后，就没有人愿意与其做交易了。这种企业一定没有前途，一定会瓦解崩溃。中等的交易，是企业亏损，但顾客获利；上等的交易，是企业赚钱，顾客也获利，这就是双盈的交易。做到双赢的企业，才是有前途的企业。所以，如果没有因果观念，一切都向钱看，不择手段地谋取暴利，这样的企业是没有前途的。

佛教的因果其实一点都不神秘，但因为很多人对佛法不太了解，反而把佛教神秘化。有些学佛的人也喜欢神通，整天神神叨叨的，把本来不神秘的东西神秘化，把稀松平常的道理神圣化，这样反而造成了其他人对佛法的误解。

利他

有些事情为什么一定要去做？因为需要爱的付出。有些事情为什么不能做？因为这与爱有冲突。如果心中有了爱与利他的理念，就不可能做出违背良心、伤害他众的事情，就不会形成毫无规矩、不讲道德的市场机制，这不但对企业的良性循环有利，也对整个社会与所有生命都有利。

三、忍辱

佛教的忍辱，包含了三个方面：第一，是为了修行而吃苦；第二，是在修行的过程中，如果有

其他人来侮辱、欺负、打骂自己，也能够安然忍耐；第三，能够坦然接受佛教的一些深奥观念，不惊诧、不恐惧。

忍辱精神应用到企业管理中，则应该变通为以下三点：第一，是为了事业能吃苦耐劳；第二，是在竞争的过程中，对竞争对手的忍耐包容；第三，当任何一种新的管理方式、新的技术与更新换代新产品出现的时候，都要有敢于接受、承认的勇气，不能因为违背传统或超越自己而一概否定，这也是忍辱包容的一部分。

吃苦耐劳

首先，吃苦耐劳的精神非常重要。长期以来，我们已经习惯于让欲望无限膨胀，继而千方百计地填补无限扩张的欲望。本来贫穷的时候，只求吃饱穿暖。一旦温饱问题解决了，其他欲望又萌发了。就这样一再扩大欲望的势力范围，自觉自愿让欲望成为自己的主宰。这样助纣为虐的结果，就是让我们的心越来越脆弱。永远没有满足感，对社会、家人、亲戚朋友满怀抱怨。

比如，很多有钱的父母会把孩子送到贵族学校去上学，吃最好的食物，住最好的房子，坐最好的汽车，也不敢随意批评等等，本想把子女培养成最优秀的人才，不想却事与愿违，无形当中反而让孩子的承受能力越来越弱。事实的确如此，如果不经摔打、不经磨练，没有任何心理训练，当他们面临社会的时候，稍稍遇到一点点工作、家庭、感情上的不顺利，就会经不起压力，很容易走上绝路。即使没有走上绝路，也很容易患上抑郁症、焦虑症等等。

当然，佛教所讲的吃苦耐劳的忍辱，并不是让所有人都去当苦行僧，但适当的磨练却未必是坏事。很多时候，痛苦与坎坷反而会成为我们坚强的动力。

佛教导我们：要适当地学会面对痛苦，痛苦是无法逃避的，要打开心胸接受一切境遇，要学会拥抱痛苦，这样就能把痛苦转化为一种力量，或者是把痛苦当成自己的良师益友。

世俗传统文化一直都在拒绝痛苦、排斥痛苦。但世界却随时都在变化，不会因为我们的排斥而改变。谁都无法彻底掌控自己的企业、事业、家人的未来，甚至自己的未来。所有的未来，都是未知的领域；所有的变化，都取决于今天的各种因素；而今天的各种因素，也会因为其他各种因素而变化。

所以，释迦牟尼佛告诉我们，轮回是痛苦的、是无常的，我们要锻炼自己，要有勇气面对这个世界。我想，如果真的能把这种忍辱精神传播到每一个员工身上，就不会连续不断地发生跳楼事件了。

如何把我们的心训练到有勇气面对痛苦的程度呢？

第一，不能完全按照欲望的要求去做。如果它要什么就给什么，就会把欲望养得又肥又壮。如果有一天我们没有能力满足它的时候，它就会接受不了，就会报复我们，让我们难受，让我们无有尊严，这样就能让人跪倒在物质的脚下。

大家都知道，困难的时候，很少有现在的文明病——高血脂，高血压等等。文明病的来源，就是自己吸收的东西太多。因为人的内心、身体，都有一个承受界限。一旦超过这个界限，就会出问题。

其实，幸福感的获得，并不需要太多的物质。有些时候，那怕一个微不足道的东西，也能给我们带来幸福感，而且这种幸福感，会远远超过昂贵的物质所带来的幸福感。所以，适当控制欲望，确实很有必要。

第二，不要把人生、世界过分理想化。要尽量去发现世界的不足、丑陋与不完美，要有预知与超越痛苦的心理准备。对名利、情感的执着与在乎不能超标，否则一定会给我们带来痛苦。

第三，要有爱心与责任感。很多列入世界五百强的上市公司在一开始的时候，他们的老板也是非常艰苦的。他们成功最主要的动力，来自于爱心。爱所有的生命，愿意无条件地奉献。有着这样的精神动力，就能百折不挠，就能勇往直前。如果只是为了自己，则稍稍发生一点点情况，就会自暴自弃：我创立这个企业所能挣到的钱，只给我带来了微乎其微的一点点幸福，但我如今却要去面对如此的痛苦，我凭什么啊！还不如放弃算了。这样一来，就有可能关闭企业、申请破产。但如果心中有爱，开办企业的目的，是为了某个群体，乃至为了全人类或所有的生命，则即使面临再大的压力和辛苦，也愿意付出、挺住，这样坚持的最后，就是成功。任何事情就怕坚持二字，只要能够坚持，就必定会成功。

包容忍耐

企业之间有竞争，是常见的事情。面对竞争对手，要有包容之心。即使对方不守诚信、不讲道德，做出损害自己的事情，也要宽容相待。在竞争过程中，即使有一两次失败了，也要保持冷静，竭力寻找内心的平衡。千万不要因为一时冲动，而做出违背因果的事情，从而造成更严重的问题。在与竞争对手或客户发生冲突的时候，要学会用宽阔的胸怀去面对。

开放宽厚，扶持新生力量

当任何一种新的管理方式、新的技术与更新换代新产品出现的时候，都要有敢于接受、勇于服输、接受挑战的勇气，要尽自己的力量，去扶持新生事物，即使暂时做不到，也不能因循守旧

，更不能压制新生力量。即使竞争对手的做法违背了传统，超越了自己，有可能抢走自己的客户，给自己带来一些利润的损失，或者因对方降低了成本，比自己赚得了更多的利润，也千万不要因嫉妒而拼命打压，制造障碍。

身为企业家，自己先要有修养，然后再把爱心和面对痛苦的方法传递给家人、员工乃至整个国家、整个社会。这样的人，才能在世界上找到幸福。此所谓：修身、齐家、治国、平天下。

四、精进

佛教的精进，是在学习、修行等任何善法方面，都很用功、很努力。

精进，是企业的动力。有了精进，企业就会有发展。

如果企业的动力，仅仅来自于赚钱，就很难持续发展。如果企业的动力，是因为爱心，大家就会很喜欢自己的工作。

人的追求，就像金字塔。绝大多数的人，位于金字塔的最底层，他们追求的，是物质、温饱；再上面一点，一部分温饱得以解决的人，会去追求超越物质以外的音乐、艺术、哲学、宗教等等；位于最顶层的极少数人，才有福报去追求佛教所讲的那些博大精深、融合了智慧与慈悲精神的心灵奥秘。

人一辈子不能只是赚钱，人的价值观，应该有一个逐步成熟的过程。当我们走向成熟，能够打开心胸，拥抱世界的时候，就会心甘情愿地无偿付出。只要对其他人有利益，就一定会去做，哪怕再苦再累再有压力，也毫无怨言。因为其中蕴含着一个强大的力量——那就是爱心。

谁都知道，没有爱心的人干工作，并不是出于热爱，而为了薪水。当有了爱心的时候，就会觉得自己干工作可以帮助更多的人，可以利益更多的人，就会热爱自己的工作。有了热爱，就一定会勤奋、积极、主动地工作。

如果企业上上下下能有爱的理念，就肯定会越来越好。同时，企业存在的价值也不一样了。这样的企业不仅可以提供更好的产品，可以对社会做出巨大贡献，同时企业也会持续良性发展。

五、禅定

禅定的目的，就是净化人心。在如今这个时代，外在物质的诱惑非常强烈，我们的心根本静不下来。每个人都非常浮躁，在这种情况下，禅定就成了必不可少的静心手段。

我们不要以为，禅定只是僧侣的事情。其实，禅定是调整自心、减轻压力的一种有效方法。有信仰的人可以修，没有信仰的人也可以修。

前面介绍的日本东芝公司的前老总就说过，他每次在念诵《法华经》的过程中，自己的心灵都能获得一种非常轻松愉快的感觉。他是通过念经来解除疲劳、消除压力的，而并不是通过喝酒、跳舞等等来解除疲劳、缓解压力的。本来就是这样，一方面，通过念经，自然会得到佛菩萨的加持；另一方面，佛经中的很多词句不但优美动听，而且意境深远，若能把所有的注意力都专注在经文上去念诵，也肯定可以放松心情。但是，诵经需要有信仰，如果根本没有信仰，就不会愿意念，也很难有效果。

但禅定就不一样了，因为它已经脱离了信仰的范围。任何因压力太大而长期失眠或情绪暴躁的人，无论是企业高层管理者、明星，还是普通员工，都可以通过每天早晚一小时左右的修禅来得以缓解，使内心达到非常清静、纯洁的状态，从而改善睡眠、调整心态、消除烦恼。所以，我们应该学习禅文化，修禅定。如果没有这种精神支柱，压力的蓄积，必将超标，以致让人不堪重负。

我想，佛教的很多理念和调整心态的方法，一定会对现代人带来很多的帮助，只要我们能打开心胸去接受它，就绝对会有效。在过去物质匮乏的时候，心灵的问题还不是那么突出。现在物质发达以后，精神层面的问题就显得更加突出，这时候，佛教的方法就显得更加不可或缺了。

禅定的具体方法，详见《慧灯之光》。

六、智慧

佛教真正的核心，就在于智慧。佛教与其他任何宗教和学科的最大不同，或者可以说佛教最精彩的地方，就是智慧。

走中道

无论企业经营还是管理，都要走中道，不能走极端。比如，如果企业的管理制度太严厉，员工无法承受，就会出现跳楼等难以掌控的现象；反之，如果管理制度太松，员工就会很松懈，没有任何规矩，这也不成样子，企业也得不到发展

分清善恶

作为企业的管理者，一定要分清善恶。什么钱可以赚，什么钱不能赚，一定要是非分明。如果在赚钱的过程中，会对社会、人类、生命构成伤害，那就是恶，就不能做；如果对人类、生命、社会不但没有损害，反而有利益，那就应该去做。分清善恶，也需要智慧，光是聪明是不够的。聪明只能让我们学会赚钱，智慧才能让我们学会取之有道。

准确认识金钱

前面也介绍过，金钱本身不是什么罪恶的东西，同时也不是万能的东西。我们必须要知道该怎么样去利用金钱，不让自己走上为富不仁的道路。本来幸福感就不一定完全依赖于金钱，当自己的收入超过某一界限之后，金钱就会变成账户上的几个数字而已，和我们的幸福感，已经完全没有关系。所以，我们不要误以为，如果发财了，就一定会非常幸福。这种观念本身，都是不了解金钱的误会。如果对金钱的期望值过高，把金钱美化、理想化，总有一天我们会失望。

美国曾做过一个调查。调查方式是这样的：以美国最富裕的400个人，和另外1000多中、低收入者以及穷人为对象，让他们从1到7选出一个数字。1代表“我感觉非常不幸”，而7代表“我感觉非常幸福”。最后的统计结果显示，超级富翁们的幸福指数是5.8，而居住在寒冷的北格陵兰岛的因纽特人的幸福指数也是5.8。还有一个更惊人的结果是，肯尼亚的游牧民族马赛人，他们生活在简陋肮脏的草棚内，没有电也没有自来水，他们的快乐指数，同样也为5.8。

所以，我们不要把所有的希望，都寄托在金钱之上。

我看过一本书，作者是美国一个着名跨国公司的老总。他的事业发展得非常好，但这些看似辉煌的事业，也耗费了他一生的时间。最后，在身体检查的时候，发现他已经癌症晚期。医生告诉他，只有三个月的时间了。在三个月的时间当中，他快速地把公司的所有事务交待完毕，便静下来感受了一段真正的生活，并将自己的经历，写成了一本书。他在书中说：在我的一生当中，只有这三个月，才真正感受到了人的生活。在此之前，一直没有时间陪家人，没有时间去放松，天天都在加班，为了事业忙碌，所以从来没有感觉到轻松。

这是多么令人悲哀的事情啊！为什么我们要等到癌症晚期的时候，才感觉到生命的真正价值，才能放下很多不必要的牵挂，才有更多的时间去陪家人，跟朋友聊天呢？

我们一定要搞清楚，自己需要的到底是什么？是钱还是幸福？想要二者兼得，那是很难的事情。即使有一些福报，可以通过努力挣到一些钱，也不一定能过上自在的生活。可以想象，如果不是修行境界很高，怎么能够做到在琐事繁多、忙碌不堪的同时，仍然保持内心的平静呢？作为普通人，我们往往只有选择一个了。

无我

佛教所讲的无我，是很深的。佛教最精彩的无我含义，是《心经》里面讲的“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”。这里的“色”，是指物质。所有的物质，都是幻觉、空性。就像《黑客帝国》所描述的那种世界一样，一切都是一个电脑程序。在程序瓦解以后，整个世界都会彻底崩溃。佛经告诉我们，这个世界只是一种幻觉，所有的一切，都不存在，包括自己以及自己所拥有的一切。

但我们现在还不一定要了解这些，对我们来说，无我就是忘记自己。虽然我们不能一开始就做到彻底的无我，但尽量不要自私自利，尽量少为自己考虑，多为别人着想，这应该不算难。当有一天我们能做到无自私地奉献，把自己奉献给企业，再把企业奉献给整个社会、整个人类的时候，这就是佛陀思想的具体体现。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光九 禅修要诀

一、禅定的五种过患

修禅定的时候，有一些障碍会影响我们的修行，归纳起来，大致为五种：

(一)懈怠。懈怠，是贪着吃喝玩乐而不想修行的念头。修行没有成果，都是因为懈怠。如果懈怠，就根本不能进入禅定，根本不可能修行。

(二)遗忘圣言。圣言，也即上师教给我们的修行诀窍与方法。修禅定的时候，把上师讲的诀窍都给忘了，致使无法正常修行，就叫遗忘圣言。

(三)昏沉和掉举。昏沉属于无明烦恼，因为头脑迷糊、神志不清，所以不能专注于修行目标或所缘境；掉举属于贪心烦恼，思维曾经吃喝玩乐的景象而心向外散乱，故而无法专注于目标。这两个是所有禅定最大的障碍，甚至会影响到禅定的本质。

(四)不行对治。在修行的过程中，心里已经开始昏沉、掉举，不是昏昏欲睡，就是胡思乱想，心根本不在目标上了，却不采取任何措施，根本不控制、不对治，任其发展。即使前面修得不错，后面也会变得很糟糕，就叫不行对治。

(五)无沉掉时行对治。当心安住在平静状态，没有昏沉、掉举的时候，却强行去扰乱这个状态。比如多此一举地去观察：我现在安住的境界是阿赖耶识还是心的本性光明，是无常还是痛苦等等，强迫让自心离开禅定境界，这叫无沉掉时行对治。

五种障碍当中的前两种，会影响进入禅定；第三种，会影响禅定的本质；后面的两种，会影响禅定的发展。所以，作为修行人，首先一定要设法对治、祛除这五种障碍。

二、五种过患的八种对治方法

五个障碍怎么样对治呢？可以用八种方法，也即八对治行来对治五种障碍。

(一)信。也即对禅定的信心。信心有三种：第一是相信禅定的方法，能够清净、净化我们的内心，并让我们得到智慧等等；第二是在每次修禅定的时候很有兴趣。其实，世间任何一个工作

都是如此，做喜欢的工作和做不喜欢的工作，效果是截然不同的；第三是渴望、追求禅定的境界。

(二)欲。也即欲望，意思就是追求、希求禅定。

(三)勤。也即精进、努力。

(四)轻安。开始修禅定的时候，心里会觉得很枯燥，身体坐久以后，会感到腿痛、不舒服等等。但是，当禅定训练好以后，就会产生禅定的喜悦——心里很平静、很舒服，不但内心快乐，而且身体保持毗卢七法的姿势坐了很长时间，也不但没有不适应的感觉，反而很轻松，这就叫轻安。在禅定境界比较高的时候，才会有轻安。

依靠信、欲、勤、轻安四者，就能驱除懈怠。其中前三种是方法，轻安是结果。

还有四个最重要的对治方法：正念、正知、作思、舍。

禅定效果不好，往往是因为不知道何时需要用怎样的方法去对治。就像木匠首先要准备好所有的工具，到时候需要什么就用什么一样。修行人也要先准备好对治的方法，以备不时之需，所以，后面四个工具非常重要。

(五)正念。正念的意思，就是一直不离开、不遗忘修行的目标。比如，在修菩提心的时候，不知不觉就走神了，去想工作、家庭、婚姻等事情，走神很久自己都没发现，这就是因为没有正念。如果有正念，不管修什么，意识一旦离开目标，立即就会发现，马上就可以调整回来，中间一分钟都不会浪费。

(六)正知。“知”的意思，就是知道。在《修心七要》和《四法印》(见《慧灯之光》)当中，讲过一个侧面的监视或者观察，这就是正知。正知非常重要。如果有了正知，在修行的时候，有没有昏沉、掉举，都清清楚楚。否则根本不知道有没有掉举、散乱、昏沉，虽然修了一两个小时，但这一两个小时怎么过去的，却完全不清楚，这都是因为没有正知。

(七)作思。如果发现有昏沉、掉举，一定要采取措施控制、对治，这叫作思。《阿毗达磨》当中讲过五十一个心所，其中一个心所就是作思。其实，做任何一件事情，都会有动机：我要去上班，我要去吃饭，这些念头怎样产生的呢？因为在我们内心当中，有这样一个心所、动力或功能，就叫做作思。

(八)舍。“四无量心”当中的“舍”和禅定八对治行当中的“舍”是不一样的。八行当中的舍，是禅修时，如果没有昏沉、掉举，就要保持心的平等、平静，不要去扰乱、动摇这个状态，让它一直保留、持续，这叫做舍。

以上八个对治，可以去除五个障碍：“舍”可以作为无沉掉时的对治，作思则对治不行对治。正念则可以对治沉掉、遗忘圣言等等。

三、六力

(一)闻力。也即听闻的力量。

(二)思力。也即思考的力量。

如果不听闻、思考佛法，就既不懂得不修禅定的过患，也不知道修禅定的好处，更不知道修禅定的方法。就像盲人一样茫然无措、一头雾水，其他力量都谈不上。所以，首先听闻、思维非常重要。

(三)正念力。

(四)正知力。

(五)精进力。

(六)串习力。串习就是修行。

这些内容不需要一个一个解释，大家基本上应该知道。

四、四作意

四作意，也即禅修的四个过程。

(一)力励运转作意，这是佛教标准词汇。刚开始修禅的时候，修行人心静不下来，很痛苦，这时候需要费很大的劲，所以叫力励运转作意。

(二)有间缺运转作意。在此阶段中，即使中间会间断，如果用心、用功，采取措施对治，还是可以继续禅修。

(三)无间缺运转作意。这已经是很高的禅定境界了，此时无论任何障碍，都不能间断我们的禅定，所以叫无间缺运转作意。

(四)无功用运转作意。这是更高的禅定境界了。之前的三个阶段都需要用功才不间断，但此阶段根本不需要用功，自然而然就能安住在禅定当中，根本不会间断。

这些都不是具体的方法，而只是禅修的阶段。此处最高的无功用运转作意，都没有到四禅八定的第一禅。在此基础上继续修行，获得很明显的轻安以后，才修到四禅的第一禅。我们经常说四禅八定。大家似乎都觉得四禅八定很简单，其实四禅八定不是那么容易抵达的。按照《俱舍论》的说法，无功用运转作意，也叫欲界一境心。欲界是三界当中最低的层次，而四禅却是位于欲界之上的色界之心。欲界一境心只是欲界当中比较好的状态而已，还没有进入四禅的第一

禅，更没有进入无色界的禅定。

五、五种验相

(一)陡山水

刚开始修行的时候，我们的内心一刹那都不能停下来，平时没有的杂念，这时候都会纷然出现，比不修行的时候还厉害。所以，此时的内心，就像陡坡上流下来的水一样，故称为陡山水。

修禅定的过程中，一定会出现第一个阶段，所以一定要设法超越。有些修行人在这个阶段就被打败了，最后连看到自己修行的地方都会生起厌烦心。因为缺乏勇气，过不了这个关，反说自己没有福报，和这个法没有缘分等等。其实这不是福报不够，也不是和这个法没有缘，这是心的自然规律，因为从无始以来，我们从来就没有调伏过自己的心。就像运动员在刚开始接受训练的时候，如果怕苦怕累，就不可能成功一样。在遇到修行障碍时，也要有足够的勇猛和信心，决不能轻言放弃。

(二)峡谷水

虽然峡谷的水流很急，但和陡山水比较，还是好多了。此时的念头，也比上一阶段稍稍平静了一点。

(三)大江河

虽然大江河的水在流动，但远没有峡谷水那么湍急，已经缓和多了。此时的念头，也比上一阶段平静了很多。

(四)离涛大海

远看大海，似乎一动不动，没有什么海浪，但到近处一看，它一直都在动摇。此时的心，也像看似没有波涛的大海一样，但已经比前面几个阶段平静多了。

(五)须弥山王

须弥山王，是佛经所讲的一座很大、很高、如如不动的山。虽然此时的心已经非常稳定，所有的思维都放下来，身体像融入了虚空一样。出定的时候，身体就像从虚空当中突然间产生了一样，但这种境界也只是欲界一境心而已。修四禅八定的外道苦修者，也可以达到这个境界。如果在此基础上，有出离心、菩提心和证悟空性的智慧，那就很不错了。如果没有出离心、菩提心与证悟空性的智慧，仅仅是山王一样稳定，就可能和解脱根本没有关系。所以，我们不要以为心静下来就很了不起。虽然这个境界和证悟的境界有些相似，但却不是证悟。

六、九住心

禅宗会用“十牛图”，来形容普通人的散乱之心慢慢得以驯服，最终趋于平静的过程。藏传佛教的密宗，会用一幅来自于印度的“大象和猴子图”，来形容这个过程——从大象的全身都是黑色，然后逐一部位慢慢变白，最后通体纯白。

(一)安住心

以修空性为例：在通过中观的方法修空性时，首先用中观推理的方式去推理，从而断定一切万法都是空性。当对空性有了很强烈的感受以后，心就一直停留在这种状态当中，不离开、不散乱，这叫做安住。

修无常等等也是一样，当深深体会到一切都是变化无常的时候，心就安住在觉悟变化无常的境界当中，这就叫安住心。或心里什么都不想，处于很平静的状态当中，不去扰乱，让它保持，这也叫安住心。

这时候，我们的内心会冒出各种各样的念头，随即这些念头又消失无踪，像闪电一样一刹那都停不下来。此阶段，需要用六力中的第二力——思力。我们要去思考：虽然我现在安住有这么多的困难，但这是我必须经过的阶段，所有修行人都是如此，我一定要突破、超越这个阶段，要度过这个难关，否则生生世世都没有希望。从无始以来到现在，自己每天除了晚上深度睡眠以外，都在思维贪、嗔、痴。贪、嗔、痴的结果，就是地狱、旁生、饿鬼。所有的机会、所有的时间都浪费了，这是多么可怕啊！之后进一步去思考修禅定的利益：就像治病也要承受动手术、针灸的痛苦一样，修行虽然有点枯燥，但是还是要忍受，因为暂时的枯燥、痛苦，可以换来以后的解脱。

“安住心”阶段，也是“四个作意”当中的“力励运转作意”阶段。此时在五种过患当中，对我们影响最严重的是懈怠。八个对治力当中，我们最需要的，是信、渴望、精进三者。“六力”当中，此时最重要的是思力。

(二)摄住心

虽然一开始心很散乱，一秒钟都不能停歇，但一定要设法采取措施，把心摄收回来，让修行的心持续不断，就是摄住心。此时还不会有什么修行结果，还是杂念纷纭，很难维持平静的状态，哪怕能有一分钟、两分钟、五分钟，已经很不错了。此阶段，属于力励运转作意阶段。

(三)解住心

就像修筑渠道，把河流的水引到需要的地方一样，通过思维正知、正念，就能让心停留在目标上，这叫做解住心。

此时需要正念、正知与作思。以修空性为例，心一直不离开空性，一直专注于空性，就叫做“有正念”。假如空性的观念在心中消失，被遗忘了，就是失去正念。正念消失的时候，如果没有意识到，就叫没有“正知”。若能及时察觉，就叫做具备正知。察觉以后，就要“作思”。当心比较平静，但观修的感受已经不存在了，就像发呆的状态一样时，要立即采取措施，重新思维、恢复刚才的境界，这个过程叫做作思。本来发呆是比较平静的，也可以算是一种寂止。但因为其中既没有证悟空性的体会，也没有观想佛像等所缘境，更没有思考人身难得、死亡无常、菩提心、慈悲心等主题，没有胜观，就不叫真正的禅定。

在前三个阶段，修行的力度非常微弱，而杂念却强壮有力。我们的心就像被风吹在空中的一张纸，根本没有自由。风往哪里吹，就往哪里飘，即使一个小小的念头，都可能会摧毁我们的禅定，所以一定要用功，要像修筑堤坝抗洪一样，去奋力抵抗、调服各种各样的杂念。此三阶段，也属于五个验相当中的“陡山水”。

在前面这三个阶段当中，最重要的是解住心。因为安住心只是刚刚开始安住，摄住心只是坚持而已，而解住心却是将散乱的心收回来。此时除了需要正念以外，还需要八行当中的舍与勤。所谓“舍”，即在心稍稍停留之际，不要去扰乱它。还要“勤”，勤奋、精进，三者缺一不可。对修行最容易生起厌烦，最容易放弃修行的时候，就是在这三个阶段。所以一定要设法突破这几个关卡，突破以后，就没有太大问题了。

(四)转住心

心稍稍可以平静下来，没有那么大的困难，也就不太痛苦，反而有一点点尝到禅定的甜头，自然而然对禅定有了一定的兴趣、信心。此阶段正念非常重要，此时的正念力，也会比前三住心的时候强一些。修行引导书中讲过一个比喻，就像秃鹫等大型鸟类在看到食物的时候，不会立即去吃食物，但也不会放弃食物，而是一直在空中盘旋。同样，此阶段修行的时候，内心始终能保持一个比较模糊的目标或所缘境，虽然不是很清晰，却一直存在。不像前三个阶段，有些时候目标会从内心彻底消失。因为此阶段比前面三个住心稍微得到了一点点禅定功夫，可以一直抓住所缘境，始终都能保持观修的状态，不让它彻底消失。

怎样提高正念力度呢？就是专注于所修的所缘境——出离心、菩提心、空性等等，反复串习、反复观修、反复思维、反复回忆。

(五)伏住心

此时正念的力度更是有所提高，禅定的状态比前面更加稳固。不但心比较平静，有些时候还可以很清晰、很稳定，没有杂念。只是这种稳固、清晰的状态极其短暂，不会维持很久。就像采蜜的蜜蜂，虽然会在一朵花上停留，却不会很久，吮吸花精以后，又会飞到另一朵花上，但无论如何，终究可以在一朵花上停留一会儿了。同样，我们在修行的时候，也可以专注在所修的菩提心或空性境界当中，在一段时间内保持一动不动。这样自然而然会对禅定生起一些兴趣，开始享受到禅悦的滋味。

第四和第五住心的时候，我们的内心，属于五种验相当中的峡谷水。相对来说，心比较平静，但一些细微的念头根本没有停止，只是一些粗大的念头停止了而已，而且仍然会产生各种各样的念头。

(六)息住心

念头开始平息，内心比较平静。比如，若想专注于出离心，就不会离开出离心，出离心的感觉也比较清楚。若是修空性，也会直至最后出坐为止，一直都停留在空性的境界中。无论修出离心、菩提心、禅定，还是修密宗的生起次第，都不会离开所缘境。就像箱子里的蜜蜂，虽然会在箱子里飞来飞去、时高时低，但始终不会离开封闭的箱子。

这时需要八对治行当中的舍，也即比较强调平等。专注的时候，不要去扰乱这个状态，也即无沉掉时行对治。另外还需要强调正知，要始终不离开正知——保持侧面的监视。监视自心的状态，监视自己的禅定。谁去监视呢？就是我们的意识。因为意识是自知自明的，它本身就具备这样的特殊功能，既可以思维，同时也能感觉到自己在想什么。如果没有正知，在产生掉举、昏沉的时候，根本发现不了，就会让后面的禅定变成胡思乱想。如果有正知，一产生杂念，立即就能发现，并采取措施对治，之后又可以继续修空性、菩提心等法。同时正念也很重要，也即随时提醒自己不要忘记所修的所缘境。如果正念从内心当中彻底消失，心里就没有可修的内容了。如果已经产生了掉举、散乱和昏沉的时候，最需要的就是作思。作思也即采取措施。作思完了以后，心又会恢复到原来的禅修状态。

不同阶段，需要有不同的对治力。能够恰到好处地运用相应的对治工具，就是好的修行人，这种修行人也一定会有进步。

(七)灭住心

很多的烦恼、杂念已经熄灭，二十个随烦恼也开始消失。

烦恼有两种：根本烦恼与随烦恼。贪嗔痴等非常严重的烦恼，叫做根本烦恼，随着根本烦恼而起的烦恼，叫做随烦恼。比如说，当一个嗔恨心产生的时候，嗔恨心是根本烦恼，随之而生的仇恨、抱怨、不满，就叫做随烦恼。

因为没有这些随烦恼，心更加平静，所以叫做灭住心。当然，如果修的是世间禅定，此处所谓的息灭烦恼，就只能是控制，而不是断除。我们必须知道，虽然只修禅定也可以减少烦恼，但如果没有出离心、菩提心、空性，就只能降低烦恼，而不能断除烦恼。

譬如，修四禅八定的时候，必须要超越欲界，才能进入四禅的第一禅。超越的方法是什么呢？就是要消灭欲界的粗大烦恼。但这只是暂时的消灭，而不是彻底的断除。要断除烦恼，必须在禅定的基础上有证悟的境界。

息住心与灭住心的境界，对应于五种验相当中的大江河。虽然有一些细微的念头，却不会有太粗的杂念。此时必须要用功，如果不用功精进，就会一直停留在这个状态，甚至还会退转。

从解住心到灭住心，属于有间缺运转作意。如果不用功，就会有一些烦恼或杂念来破坏禅定的状态，甚至可以让禅定完全停止，但如果用功，就能继续保持禅定。所以此阶段精进力非常重要，以精进的力量，就能让禅定的力量提高、发展、成长、壮大，后期将出现五个验相中离涛大海的境界，以进入后面的无间运转作意。

(八)性住心

在前面的基础上用功、精进，就开始进入无间运转作意的状态——任何杂念烦恼，都不会完全摧毁、破坏、间断禅定状态。此阶段，属于离涛大海的境界。

(九)持住心

进一步用功，就是持住心。此时已经进入无功用运转作意阶段，不需要用功，心自然而然都能保持很平静的状态，就像色界的众生。

《俱舍论》中讲过，色界的众生不能思考，只要一思考，就会立即进入禅定的境界当中。而欲界众生就可以闻思修。色界众生只有闻，相互之间可以用语言来沟通，却没有思。欲界有些偏于寂止修法的人，也常会在思考的时候，立即进入无记的状态当中。

虽然此阶段心很平静，不会有各种各样的杂念，但若没有证悟的智慧，就不能解脱，而只能叫做欲界一境心。一境，即专注在一个对境当中。此对境有可能是空性，也有可能是出离心、菩提心等等。但没有智慧的禅定，就只是寂止，还不能超越欲界的范围。

此时进一步去修，就能获得山王的验相。当然，这并不能说只有在此阶段才有山王的验相，而是在此阶段，山王的验相开始出现。在六力当中，此时最重要的是串习力。八对治行当中的轻安，会在此阶段出现。禅定越修越适应，整个身心进入禅定境界的时候，会感到很舒服。很多外道修行人，就会耽执于这种禅定的喜悦。但如果太执着，这种禅悦反而会影响心的平静。

七、四禅定

继续再修，这个感受会慢慢淡化，最后淡化到一定程度，找到一个平衡点之后，就超越了欲界，进入四禅的第一禅。虽然人还是欲界的人，身体还是欲界的身体，但精神状态已经超越欲界，进入色界。按照显宗的说法，整个身体无法转化，但身体的某些部分，比如五种感官，就会因禅定的力量而发生改变，继而产生神通。比如，眼根转化以后，肉眼周围就会产生一种全新的眼球结构。《俱舍论》中讲，这是一种非常细微的光或微尘，也叫做天眼。有了天眼以后，就能看到很远地方的东西，或细胞、细菌、原子、分子等细微物质的结构，或能像X光一样，穿透墙壁、山脉等有碍之物，看到人的内脏与其他肉眼不可见的东西。

除了天眼，耳、鼻、舌、身都可以更新、升级、提升，并产生一些特殊功能：既可以看到以前看不到的东西，也能够听到以前听不见的声音等等。很多外道为了获得这些神通，会专门去修禅定。佛教不会追求神通，不会特意去修这些神通，但也不会拒绝。佛经上也讲过，对凡夫来说，神通的说服力远远超过了理论的说服力。很多人都不会去思考深奥的理论，却很容易相信神通。有了这些神通以后，也可以将其作为弘法利生、度化众生的一种工具与方便。

但我们也不要过分迷信、追求神通，很多时候，有神通也不一定是好事。有些普通人在被鬼神加持以后，也会临时产生一些神通。这些神通，就会变成修行的障碍。

曾有一群人在藏地的某个地方闭关修行，其中有个人就莫名其妙地产生了一种特异功能。他的眼睛可以看到七八公里乃至十几公里以外的东西，可以清清楚楚地看到什么人到闭关处来了，哪些人给闭关者供斋来了，他们穿着什么样的衣服，口袋里装着什么东西等等。因为有了这个神通，他的心就再也静不下来了，所以影响了修行。

当他将此情况告诉上师以后，上师趁他不备，猛然间把自己的念珠挂在了他的脖子上。两三天以后，这个人的神通就没有了。这种神通，就不是通过禅定产生的，而是被鬼神加持的。鬼神为什么要这样加持？这就是所谓的道高一尺、魔高一丈。修行人在修行的时候，一定会有障碍出现。有了神通，就会产生傲慢心，认为自己了不起。如果没有上师在身边时时提携，就意识不到自己的过失。长此以往，修行就会受影响。这样的神通，就是修行的障碍与恶魔。

甚至，神通还会成为堕落的帮凶。譬如，如果提婆达多没有神通，就不会造两个五无间罪。所以，神通既可以弘法利生，也可以造作恶业。但在四禅基础上修出来的神通，是不会去做坏事的。因为修到四禅的人，已经控制了贪欲心，控制了欲界的烦恼，所以不会利用神通来做坏事

。被鬼神加持而产生的神通，就说不清楚了。所以，对真实的神通，我们既不追求、羡艳，也不打击、拒绝。当然，被鬼神加持的神通，就要严加防备了。

第四禅的状态，比一禅、二禅、三禅细微，又比无色界的八定粗大，加之也有意识的活动，所以在四禅的基础上，可以修很多禅定：可以修他心通，也可以预知未来、回忆前世。大乘佛教的见道，就是在第四禅的基础上证悟的。

在四禅上面，即是无色界的禅定。无色界的禅定当中，不会有任何神通，因为它太细微了，基本上没有意识的波动，所以在此上面也不能证悟。

就像大乘有见道一样，小乘也有见道。多数小乘行人的见道，是在第一禅到第四禅的基础上证悟的。另外，尽管在欲界一境心上面也可以证悟，但这种证悟不会有神通。从证悟的角度，断除烦恼的角度而言，欲界一境心上证悟的阿罗汉和其他的阿罗汉完全一样，但却跟普通人一样没有神通。比如，有些阿罗汉会在森林当中迷路，有些阿罗汉托钵化缘的时候，会不小心踩到毒蛇，这些情况，都是禅定功夫不到家的表现。

但大乘佛法的佛菩萨，却没有这样的分别。佛陀具备所有的功德，不可能分成没有神通的佛和有神通的佛。

八、禅定与证悟

当然，要达到第四禅，并不是轻而易举的事，主要取决于自己的功夫。但即使没有修到四禅也没问题，大乘佛法从不会讲没有修到四禅就不能证悟。即使野蛮粗暴的欲界众生，也能够证悟。大圆满、大手印等密宗修法，就更没有太多对禅定的要求，如果其他条件具备，根基比较成熟，即使没有禅定基础，也可以证悟。若能证悟，之后就修寂止和胜观结合的止观双运，这样就成为非常完整的解脱道了。

在欲界一境心阶段，每当静下来的时候，会感觉整个人的身体完全消失在空中，根本感觉不到自己的存在，并能在七天中保持这样的境界，不起任何念头。从无念的境界中出来的时候，会感觉仿佛整个人是从无到有，突然从空中诞生的。无念的状态和禅宗的不可思、不可言，大圆满的很多名词所描述的状态非常接近。所以有的人仅仅停留于此，就以为自己开悟了。

其实，无色界的天人一直都在这种状态当中，不是七天、一年、两年，而是几百万年、几千万年，但仍然没有证悟，最后还是会堕落，甚至有可能会堕落到地狱、旁生道，所以，四禅八定并不是什么了不起的境界，甚至有可能与解脱没有一点点关系。

从大圆满的角度来讲，四禅八定和证悟，阿赖耶识和法身，意识与智慧之间虽然相似，却有着截然不同的差别。大圆满的上师们，会根据弟子的描述，予以相应的指点。

打个比方，有个老师带着一群孩子去参观动物园。到了大门口，老师告诉学生，你们自己去看，我在门口等着。你们每个人回来以后，都给我讲讲自己看到了什么。孩子们回来汇报以后，老师就能根据他们的描述，知道孩子是不是真的看到了老虎、狮子等等。修大圆满也是如此，在上师教了修行方法以后，就靠弟子自己去修，然后将修行的境界告知上师，上师就能知道弟子修到了什么程度，该得到什么样的指点。

过去很多经验丰富的上师还说，修行好不好，主要在于是否有正知正念。时时刻刻都要监视自己的心，一旦发现问题，首先调整。调整以后，还要对自己发誓：决不能再走神！虽然这仅仅是向自己发誓，但这也是一种自律、自我约束，也会对自己的修行有所帮助。

另外，对初学者而言，在刚开始有了修行感觉的时候，时间不要停留太长，要在最好的时候间断，然后又去观察，再停留，这样就能一直保持比较好的状态。内心的自然规律都是这样，任何念头和境界都不会停留很久。比如，当有人谩骂、侮辱我们的时候，我们刚开始会很生气，但嗔恨心也会慢慢淡化消失；同时，对自己喜欢的东西也是这样，刚开始爱不释手，然后开始趋于平淡，最后甚至会产生反感。关于这一点，心理学家也有类似的结论，只是没有佛讲的这么透彻而已。

以上介绍的禅定修法，包括了八对治、六力、四作意、九住心、五验相等很广的内容。如果再略一点，则有了对禅定的信心，以及八对治当中的“勤”，就可以进入禅定。正式修禅的时候，则需要正念、正知、舍、安住，这样一共有六个条件。更简单的要求，是一开始，需要对禅定的信心。正式修禅的时候，则需要勤、正知、舍三者，这样一共有四个条件。如果再略，那就包含在两个条件当中：第一是信心，第二是安住。最最简单的要求，就只有一个，那就是安住！只要能安住就可以了，其它都是为安住而立的。若能将上述内容铭刻在心，就随时都可以修禅定了。

对利根的人讲禅定，只需介绍安住；对钝根的人讲禅定，那就得讲八对治，六力，四作意等等一系列的要求。自己是利根还是钝根，不需要问别人，自己静下来观察自心，不超过五分钟，就能对自己的根基了如指掌。如果一分钟都静不下来，更没有证悟空性，却妄谈自己是利根。那就让人无话可说了。当然，我们也不要因为自己暂时可以安住一会儿，就飘飘然、欣欣然起来。有些动物冬眠的时候，可以三四个月不吃、不喝、不思维，这也并不能代表解脱。

释迦牟尼佛也说过：我把修行的道路、方法、理论已经和盘托出，能不能解脱，都要靠你们自己。佛再怎么样慈悲，都没有办法强制性地让我们获得解脱。修行需要踏踏实实的态度，我们既不能高估自己，也不要妄自菲薄。经过长期的努力，才能慢慢过滤掉那些非常糟糕的念头，保留下最纯洁的光明智慧。我们既不能对一开始的失败悲观失望，同时对自己也不要有过高的期望。即使上师说你是利根，也可能只是为了鼓励你，所以不要高兴得太早。

另外，虽然证悟以后，一小时修行的效果将远远超过证悟前修行一年或几个月的效果。但初步的证悟，也只是相当于到了高速路口的收费站，之后还要走很长的路，才能抵达目的地。

修行是一个长远的问题，并不是二天三天就可以解决的，必须要有耐心。很多人喜欢打禅七，这虽然很好，但我们不要妄想在十天半个月内，就可以修出四禅八定。六七天的训练，也许可以让心平静一点，但如果只坐一个星期，马上又回到世俗红尘当中，或许只要两三天，就会从根本上毁掉之前的“战果”。所以，恒常不懈的坚持尤为重要。

这是麦彭仁波切传下来的一个禅修诀窍，可以说，没有任何一个《大乘阿毗达摩》和小乘的《俱舍论》解释当中，会讲得这么具体。这是真正的成就者，把佛经的意思加上自己的修行经验，总结而成的一个非常具体的修行方法。要知道，前辈上师的窍诀非常重要。印度的很多成就者说过：“远离上师窍诀的中观，是中等的中观。”为什么只是中等？这只是想告诉我们：离开了上师的窍诀，任何理论都没有意义！

世间事除了生死，都是闲事！望各自珍重！

慈诚罗珠堪布：慧灯之光九 了义与不了义

一、宣讲的必要

佛经浩渺无垠、博大精深，佛经的表达方式与陈述内容，也有看似矛盾或不符合事实的地方。如果没有前辈的指引，没有适当的方法，仅凭自己的智慧去抉择，就无法全面通达、深入理解，甚至很多时候会遇到问题。

闻思的时候，有几种方法，是开启佛经宝藏之门的金钥匙，了义和不了义、四依法等都属于其中之一。

二、了义和不了义的定义

“了”字有两方面的含义：第一，是很清楚、很明白的意思；第二，是全面了解、毫无保留的意思。“义”，就是佛经的内容。

有些佛经或论典虽然讲了自然本智，但只讲了一部分，没有讲得很彻底。比如第二转*轮所讲的中观见或《般若经》，虽然描述了一切法的本质，从空性的角度而言，讲得非常透彻、非常清楚，没有任何保留。但从光明、佛性、如来藏的角度来讲，却没有讲完，而有所保留。即使很多密续中所讲的佛性、如来藏、自然本智也不是很清楚，所以这些经论或密续的内容，都是不了义的。

第三转*轮的经典中，就把所有的内容都讲完了。无论空性还是光明，都给予了完整、透彻的阐述，没有任何保留。密宗的时轮金刚、大圆满就讲得更加透彻。这些佛经或续部的内容，无论是显宗或密宗，都叫做了义。

小乘佛教不会出现了义和不了义的说法，因为小乘佛教只承认第一转*轮的四圣谛，他们认为这就是佛陀唯一的终极思想。除了四圣谛，不会有更高的法。

而大乘佛教却有了义与不了义的说法，因为众生的根基不一，佛传法的方式也不一样，所以就出现了了义和不了义的说法。

三、如何判断了义和不了义

以三个标准，可以判断出了义和不了义：

第一，用意：佛讲的同一句话，除了字面的意思和内容以外，还有其他的用意；

第二，目的(必要)：佛所说的有些话从字面上看虽然不符合事实，但他这样说是有目的、有必要的。当然，广义上讲，所有的佛经都有目的，但不了义的法，却有着特殊的目的。

第三，以理妨害：是有理论或逻辑的妨害。以上两个不是最关键的，最关键的，叫做以理妨害。比如说，佛所讲的一个观点，却存在着其他非常具说服力的逻辑可以予以推翻。因为这个逻辑或理论对佛的这个观点有妨害或损坏，可以证明这个观点是不究竟、不符合事实的，故称为以理妨害。

具备以上三个条件的，叫做不了义法。

佛传法的时候，为了度化某些根基的众生。会在字面上讲出另外一个意思。举一个例子：有些佛经里面说过，物质是真实存在、是实有的。虽然从字面上看，佛肯定了物质不空，不是虚幻，而是真实不虚的。但这不是佛的真正用意，只是佛考虑到，虽然世界不是真实不虚的，但从凡夫的角度来看，或者从五种感官的角度来看，这个世界是很真实的。所以佛也没有完全撒谎，他这样讲的目的，就是为了度化某些暂时不能接受空性见解的小乘根机的众生，因为他们只能接受人无我，而无法接受法无我，所以佛就采取了次第逐步引导这些众生的方式。

如果我们仅从佛的字面上去理解，认为这个世界是实有的，那就会以理妨害。推翻此论点的逻辑，就是《中观》所讲的逻辑或推理方法。

如果没有了义和不了义的区分方法，佛经相互之间若发生冲突、矛盾，我们就无法判定世界到底是真还是假。所以，这一判断标准，就像一把开启佛经宝库的金钥匙，让我们能一眼区分出浩如烟海之千经万论的究竟密意。

四、了义佛经的定义

第一，除了字面内容以外，没有其他用意。

第二，除了度化众生，让我们明白真理以外，没有其他目的。

第三，不存在其他逻辑可以否定的可能性，所讲的观点是很清楚、很透彻、很正确的。

在理解了义的时候，还需要了解另一个概念，即因明里面的“圣言量”。“圣言”是指佛经，也即佛或圣者说的教言。“量”是指能够衡量、抉择一切法之真假的真实标准。除了不了义的佛经以外，其他所有的佛经都是了义经，也是圣言量。

圣言量需要具备三个条件：

第一，阐述现前的事物不违背现量。现前，也即现实生活中能够看得见、摸得着，五种感官能感受到的东西。佛在描述现前的时候，不能违背现量。所谓现量，即五种感官。如果佛陀在描述某个我们的感官能够感知的东西时，却与我们或绝大多数众生的感官结论有所矛盾，就可以说这个佛经是有漏洞的。

第二，阐述隐蔽的事物不违背比量。隐蔽，即平时看不见、摸不着，但通过推理可以被证实的东西。佛在宣讲隐蔽事物的时候，不能违背比量。如果违背了比量，就是有漏洞的，不能成为圣言量。所谓比量，也即推理。因明的推理方法，与西方哲学讲的由大前提、小前提以及结论等等构成的逻辑，有很大的相同之处。在一般情况下，如果这些推理方法没有错，其结论也不会有错。但若深究，则因为我们的感官有漏洞，感官提供的信息自然也有错误。我们的意识根据这些错误的信息来分析判断，就必定会出现错误的结论。

第三，阐述最极隐蔽的事物不自相矛盾。最极隐蔽，即最终极、最隐蔽的东西。比如善恶因果等等。由于这些东西非常隐蔽，一般情况下，不仅我们的感官无法证明，逻辑也无法证明。在这种情况下，就只有观察佛陀所说的话里面，有没有自相矛盾的部分，有没有自我否定或自己颠覆自己语言的内容。如果没有，就可以确定佛陀说的是对的。

所有的了义佛经，都必须符合上述三个条件；凡是不符合这三个条件的，都不是圣言量。

凡是不符合逻辑、不符合现量、不符合感知、不符合理智的内容，都一概不承认是了义的。如果在佛经当中出现这样的话，那也是不了义的法。我们不能因为自己是佛弟子，就顽固地去辩护这些不了义法的内容。

比如说，显宗的许多佛经中讲，这个世界是平面的；而有些佛经，尤其是一些密法经典中又讲，这个世界是另外一个形状的。现在大家都知道，我们所在的世界根本不是平面的。为什么佛在短短的40多年当中，传法的内容都有前后不一致的地方？为什么佛当时要这样讲呢？一千多年前的佛教经论中，就已经有了解释：佛这样说，是为了度化某种众生的权巧之计。佛说，这类的经典，就是不了义经。

凡是佛学里面与解脱有关系的重要问题，都说得非常透彻明了，再不会有其他发展的余地，但是，在宏观世界观方面，却会有一些发展空间，因为佛陀没有说得很绝对和明晰。为了度化某种根器的人，佛陀有时候也会说一些与众不同的世界观。总而言之，准确、了义的佛经，其世界观一定要符合现实，只要不符合现实，就是不了义经。

五、了义和不了义的种类

了义和不了义的种类，我认为可以从四个层面来讲：

(一)从世间感官的层面，或从世俗谛的层面来讲，有了义和不了义的区分。

比如说，佛经关于宏观和微观世界的了义观点，讲得非常透彻，跟现代科学的发现有着惊人的一致，这就是世俗谛当中的了义。因果报应、前世后世等理念，也是世俗谛当中的了义。虽然科学没有办法印证其真实性，但大量的事例，以及其他的逻辑推导也足以证实，因果轮回是颠扑不破的。当然，想直接证明因果报应之间的关系，是很难的。佛也说过，没有智慧的普通人，最好不要直接去观察因果，因为自己不可能得到任何结论，这样反而有可能对因果产生怀疑。一旦产生怀疑，自己又无法解决，就会导致修行等各方面的问题。

尽管如此，也有可以证实因果存在的方法。因明的很多结论，也是这样得出的：既不是现量，也不是普通的比量，而是先证明释迦牟尼佛是真实语者，他不会撒谎，然后可以得出结论，凡是佛陀所说，都是真的，都可以相信。

大概的证明过程如下：因为撒谎一般都是为了达到自己的某种目的，因为贪心、嗔心、无明等烦恼的驱使，而去撒谎骗人的。佛陀已经断除了贪嗔痴等烦恼，没有撒谎的理由，另外，在佛陀的语言中，也从未发现过任何谎言，所以佛陀是真实语者。

汉传佛教中关于因明的论典非常稀少，即使有几部，也是很简单的。而在成百上千、零零散散的因明论典中，《释量论》的内容最完整，是所有因明的根本。法尊法师已经将此论着翻译成

汉文。其中的第二品，叫做《成量品》。虽然我们都相信释迦牟尼佛，但佛的可信度为什么这么高呢？这一品将给我们娓娓道来。

佛经里面讲，世界是平面的，中间有一个很陡很高的须弥山。但现代人都知道，佛描述的须弥山是不存在的，至少我们现在看不见。虽然每个众生都有自己与众不同的世界与空间，从某些众生的视角来看，可能有着这样的宇宙。然而，从大多数现代人类的角度来讲，须弥山是不存在的。可是，佛之所以这样讲，是有其他用意的。因为释迦牟尼佛在世的时候，佛教以外的很多外道，包括当时占据主流地位的婆罗门教等大多数宗教描述的世界有可能是这样。佛为了渐渐引导这些人，所以暂时没有宣讲与当时世人截然不同的世界观，否则不但没人理解，还会遭致各种非议。

比如，在两千多年前，也出现过比较准确的世界观——日心论。但由于当时人们的天文知识远没有现代人这么丰富，绝大多数人的宇宙观，是地心论。他们根据自己眼睛观察的表象推断出，我们所在的地球，才是宇宙的中心，其他所有的日月星辰，都在围绕着地球运行。如果谁敢宣传与之矛盾的见解，就会遭到各种攻击，并最终彻底宣告失败。

同样，如果释迦牟尼佛一开始，就创立一个与众不同的世界观，就得不到世人的支持。见解上的冲突，只会将很多人排除在佛门之外，这样就断了他们的善根。本来宏观世界的宇宙构成如何，并不是重要的问题，所以不需要太较真。但微观世界与真正的修行有着密切的关系，与无我、空性紧密相关，所以一定要尽量接近于真实。所以，即使从现代人的眼光来看，佛经所讲的微观世界，也与现代科学发现完全一样。在佛陀宣讲的《时轮金刚》中，是将人的身体与外面的宇宙结合起来进行宣讲的。《时轮金刚》所讲的天文结构，与现代天文学的观测结果几乎完全一致。

由上可知，佛经所讲的微观世界，可以说是非常了义的世俗谛；佛经所讲的须弥山、四大部洲等宏观宇宙世界，是不了义的世俗谛。从世俗谛的角度去看，讲述轮回因果的佛经，都是了义的。

(二)从第二转*轮的层面来讲，也有了义和不了义之分。

凡是讲空性的经典，都是了义佛经；凡是讲世俗谛的经典，无论是因果、轮回，还是其他观点，包括出离心、菩提心，都属于不了义经典。

(三)第三转*轮的层面，也可以区分一种了义和不了义。

第一转*轮当中讲的无常、无我、痛苦、有情世界、器世界等等的所有观点，甚至包括宣讲单空的经典，也是不了义的。因为首先要有物质存在的实有观念，才会有物质不存在的空性观念，不空与空性是相对的，凡是相对的东西，都是最终不成立的。

宣讲如来藏、佛性、光明的经典，才是真正的了义经典。

有多少个了义经呢？虽然有如来藏五经、如来藏十经、如来藏二十经的说法，但最普遍的说法，是如来藏十经。其中大家比较熟悉的，是《大乘楞伽经》、《解深密经》、《大涅盘经》、《大乘密严经》，在这些经典中所讲到的世界本性，是非常透彻的——世界的本质包括空性与光明。

其他诸如宣讲布施、持戒、禅定、菩提心、慈悲心等内容的经典，都属于世俗谛，都是不了义。

第二转*轮的《般若经》，其最终意义和第三转*轮的经典没有什么差别，但从字面内容的角度来讲，由于其中没有讲到光明，所以是不完整的。按照无垢光尊者，与很多高僧大德、学者、成就者的话来讲，《般若经》是半了义的，因为其中所讲的空性非常透彻，就像《入中论》、《中论》所讲的一样，讲的都是大空性。其空性的层面，是了义的。但缺少了如来藏、光明的内涵，虽然第二转*轮的经典中，偶尔也有光明的字眼，但这不是第三转*轮当中所讲的光明。词同义不同，所以第二转*轮是半了义的。

(四)从密法的层面，来区分了义和不了义。

凡是讲不清净现象的经典、论典，包括菩萨的五道、十地、六度等等，都属于不了义，因为世界的本质是清净的。凡是讲清净现象的佛经，都是了义的。《维摩诘经》的第一品，就是讲世界本来是清净的，和修不修行没有关系，虽然属于显宗的经典，但它的内容已经超越普通的显宗经典了。麦彭仁波切、荣森班智达都讲过，第三转*轮的如来藏观点，就是处于显宗和密宗中间的观点。

在修简单的生起次第，比如五加行当中的金刚萨埵修法的时候，最后要观想金刚萨埵从自己的头顶融入，之后自己变成了金刚萨埵。我们不能认为，这纯粹属于一种观想、冥想、幻想，是不符合事实的。其实，这是符合事实的修法，如果不符合事实，这样修就没用。如果没有清净观，就根本没有办法接受此类修法。

从密宗世俗谛的角度来讲，这叫做道世俗谛。普通人造了杀、盗、淫、妄等罪业，就要向金刚萨埵忏悔，金刚萨埵本身是佛，是清净的。但从密宗的胜义谛或正世俗谛的角度来讲，金刚萨埵和普通人本质上没有差别，罪业、果报等现象实际上只是自己的一种幻觉而已。

无论修什么样的本尊，一定要有这样的见解，否则不会成就。这四个层面，一个比一个深，一个比一个更接近万物的真相。

我们学佛都是半路出家，在这之前受过各种各样的教育，每个人心里都有各种各样的疑问，如果缺乏闻思，一旦佛经中出现一些不符合现实的内容，更会加深自己的怀疑、疑问和困惑，甚至会严重影响我们的修行。了义和不了义的区分，就是解开这些疑问之锁的金钥匙。

六、对三转*轮是否了义的定性

依照佛经、藏传佛教传承上师，以及印度的无着菩萨、龙树菩萨等论师的观点，第一转*轮，是公认的不了义。

但从第一转*轮本身的内容来讲，世界的确是无常、痛苦、无我和空性。只是这些都是虚幻的，可以用其他逻辑推翻的。

《解深密经》当中讲过，第三转*轮是了义的，第二转*轮和第一转*轮是不了义的。其他所有辨别了义不了义的经论讲的都是一致的：第三转*轮最究竟、最了义，第二转*轮是半了义，第一转*轮是不了义。

密法比第三转*轮讲的还透彻、还究竟，完全是了义的。

在我们修行的时候，首先要按照第一转*轮的要求，修人生难得、死亡无常、因果不虚、轮回痛苦。还要对众生修慈悲心，要发菩提心，发愿度化众生。但这些都不究竟，最终还是要修空性。

虽然加行修的是不了义法，但通过修持这些不了义法，最终可以到达了义法的境界。如果不从起点做起，就永远不会有突破，这样将一直停留在不了义法的阶段，永远都接触不到了义法。

为什么一开始不去修了义的法呢？因为佛陀考虑到众生的承受力，所以才采取了次第引导的方式。所以，我们一定要先把加行修完，紧接着修心的本性，然后可以修大圆满、大手印等密法，这样修炼的结果，就能看到了义法的无限风光。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光九 解脱的原理

一、闻思修三，不可脱节

对每个希求解脱的修行人来说，闻思修三者，是不能相互脱节、有所偏废的。其中第一步，是闻思学习。因为初学者的知识不够、经验不足，很容易出偏差。如果没有闻思，根本不懂修法，仅仅是烧香、拜佛、念经，就无法真正解脱。刚学佛法的时候，可以先暂时不修，等学了一段时间以后，就要开始修行。小乘戒律也规定，凡是没有窍诀的人，都不允许修行，因为没有窍诀的指导，修行不会有什么结果。如果时间不多，就根据自己的情况，选择听闻目前最需要的法，有剩余的时间，再听另外的课程。当然，如果时间充裕，肯定是学的越多越好。

但仅仅听闻还不够，在学理论的同时，更要学习如何实践这些理论，以指导下一步的修行。佛教不像其他宗教，不是硬性规定必须盲从、迷信，而是要求后学者要智信。佛经中的很多内容，都是经得起考验，证据确凿、颠扑不破的真理，都是自己可以思考、推导并亲自证悟的。通过思考与推导，更能坚定信心。信心坚定以后，不但可以帮助其他人，同时对自己的修行更有用。所以，佛要求大家尽量学会思考，思考得越深越好。当然，如果信心很足，认为佛说的不会错，也可以不加判断、不予分辨地照搬照学，这样不思维也可以。但一般情况下，对大多数人而言，最好还是通过思考、讨论来建立正见。

二、什么是修行

修行有两种：一种是闭关打坐，不一定是一个月或者一个星期，只是每天保持两三个小时的简单闭关，也很不错。严格地说，如果不闭关，在内心散乱放逸不专注的情况下，是没有办法修习任何佛法的。所以，修行的时候，至少要闭关一两个小时。修行不是用钱可以解决的，放生、做功德，可以积累福报，但修自己的心，就和金钱没有任何关系了。苦行、磕头等等也是修行的一部分，但不是最重要的修行。真正的修行，是用心去修。

另外一种修行，就是把闭关修行时思维、感悟到的佛法，应用到日常生活中。如果没有修行，生活中的很多烦恼根本解决不了。虽说闻思也会起到一些作用，通过佛陀的理论，能看清整个世界与人生的真正面目，就容易看开、想通，但却不能彻底解决烦恼。所以，在闻思修当中，最重要的是修行。

三、修行的目的

修行的目的，可以从两个角度来讲。第一，追求幸福；第二，脱离轮回、断除痛苦。人天乘佛教，是追求现世或生生世世的世间幸福；小乘佛教，是追求个人的幸福；大乘佛教，是追求所有众生的、绝对、永恒的幸福，也就是佛的智慧。《中观四百论》里讲得很清楚：“胜者为意苦，劣者从身生，
即由此二苦，日日坏世间。”社会底层的人，会遭受肉体上的痛苦，因为温饱问题没有解决；上层人士，又面临着更严厉的精神压力或痛苦。两种痛苦，每天都在折磨、毁灭着所有的世间众生。

四、轮回的根源

就像去正规大医院治病，先不吃药打针，而是检查身体、查找病源，然后才打针吃药一样。同理，要断除轮回、消灭痛苦，就要查找痛苦的根源，要对症下药。

让我们不能解脱的原因有三：第一，是对身外之物、对世界、对轮回的贪欲心；第二，是对我们自己的执着，也就是我执、爱我执或自私心；第三，是对一切事物的实有执着。

很多穷人以为，因为没有钱，所以会痛苦，如果有一天发财了，就不会痛苦了。但是，如果有一天真的发财了，我们会发现，痛苦不但没有因此而消失，更多的痛苦又在等待着我们的光顾。所以，生活艰苦不是痛苦的根源，因为很多生活艰苦的人，可能比有钱人过得还幸福。

佛陀告诉我们：痛苦的真正根源，是执着——对金钱、对人、对事物的执着。执着有很多种：对自己的执着，叫我执；对身外之物，比如金钱、名利的执着，叫法我执。如果没有执着，就不会有任何痛苦。与执着对立的，就叫放下。佛经中经常讲的放下。

如何证明执着就是痛苦的根源呢？比如，假如自己非常喜欢一块手表，就会经常担心失去它，如果有一天这块表真的丢了，我们会感到巨大的痛苦。如果对这块手表抱着无所谓的态度，则不会有什么痛苦了。再比如，假使一个人非常执着另外一个人，对方的一举一动、一颦一笑，都会让执着者时而欢喜时而忧愁。其中绝大多数时候，都是处在担心、害怕丢失、在乎、痛苦的状态下。如果有一天真的失去对方，就会痛不欲生。假如一开始根本无所谓，或中途与对方变成了普通关系，就不会带来后面的痛苦。虽然执着的对象在本质上没有什么变化，仅仅因为执着的存在与否、程度大小，便导致了相应的苦乐与平庸感受。因此，痛苦快乐的根源，不是上帝的安排，也不是无因无缘，就是执着。

佛经上说，因为阿罗汉已经断除了贪嗔痴，没有取舍执着，所以无论给他身体的左边用檀香水沐浴，同时用刀去砍他身体的右边，他都一视同仁，精神上没有分别。本来阿罗汉的身体和普通人的身体一样，也是由血、肉、骨骼、神经等等组成，不是金刚，也不是磐石，更没有虹光身，但却不会像我们一样有贪执、有痛苦，喜欢檀香水沐浴，不喜欢被刀砍。因为我们还没有放下，还有贪、嗔、痴，就会有相应的喜乐与厌憎。可见，世间所有的痛苦，都来自于无明执着。

从百姓大众，到世人羡慕钦佩的所谓名人、伟人等等，没有一个不以追求幸福、摆脱痛苦为目标，但很多不学佛的世间人，却因为不知道幸福的原因，所以会南辕北辙——为了生存而杀死敌人，为了食欲而屠杀动物，为了发财而偷盗欺骗等等，结果奋斗了一辈子，走到生命尽头的时候，只能以失败而告终，没有一个人能脱离生死轮回，而且绝大多数都会去往恶趣。

《中观四百论》中说得很清楚："众苦俱因缘，终无回转者。"一切苦难都源自因缘，如果没有找到痛苦的根源，其他的任何努力，都只能解决暂时问题，而不能摆脱痛苦。譬如，虽然欲界、色界、无色界的天人寿命很长，禅定力量也不可思议，但因为他们没有找到痛苦的根源和解决痛苦的方法，所以也脱离不了轮回。

世间众生的欲望，总是在无限膨胀，但欲望越多，痛苦就越大。若在欲望上面，再加上愚昧，就导致了我们今天所有的痛苦。

飞蛾为什么挡都挡不住，一定要去扑火？第一是因为对火光的贪欲；第二是因为愚昧，不知道投火的结果是自焚。如果飞蛾在扑火之前，知道结局的残忍性，或消灭了对火光的贪欲，它就不会自取灭亡。

佛经，尤其是中观、《俱舍论》等论典中都讲过，无明是轮回的根源。因明认为，欲望是轮回的根源。实际上，无论无明还是贪欲，都是轮回的根源。为什么树木花草不会轮回，因为它们没有贪欲、没有无明。因为愚昧，就产生了贪欲。因为不懂得事情的真相，所以对事物产生了贪欲。所有的痛苦，都是这两个原因导致的。也可以说，欲望就是轮回的根源，因为有欲望，肯定就有愚昧。如果想要即生成佛，必须断除愚昧与贪欲；如果能断除愚昧与贪欲，就不会流转轮回。若用一个词来概括这两个原因，那就是前面所说的"执着"。

五、解脱的原理

(一)寻找正确的解脱良药

就像治疗疾病的药物，一定要有杀灭病菌的能力，才能治好疾病。否则，服用再多不对症的药，都是没用的。同样，既不想成佛，也不想成为阿罗汉，只想生生世世在人间或者天界当中享受人天福报，为此目的而作的持戒、忍辱、修行、念经、拜佛等一切善根，都与我们的贪欲、愚昧没有冲突，故而与解脱也没有关系。只会让我们更好地流转轮回，享受短暂的幸福而已。

当年达摩祖师来中国传法期间，梁武帝询问达摩祖师：我像出家人一样吃斋念佛，做了很多善事。这有多大的功德呢？不料达摩祖师却甩出一句话：没有功德！为什么？因为梁武帝所做的一切善根，可能和轮回没有冲突，和解脱也没有关系。

如何与轮回或痛苦的根源发生冲突呢？生起出离心，就是冲突的开始；生起菩提心，就是冲突的加剧；有了证悟空性的智慧，就逐渐到了冲突的高潮与结尾。

该怎么去放下呢？放下和放弃是有差别的：悲观、厌世、看不惯，日子过不下去、难以为继，

所以被迫暂时放弃。如果有一天诱惑出现，还是会重操旧业，这是放弃，不是佛教讲的放下。比如说，如果有一天，我有了一块更好的手表，所以对旧的手表没有贪欲了，这不是放下，只是将执着转移到新手表上面而已。佛教讲的放下，是对任何事物，都没有贪欲心。要放弃所有世俗的东西，是不可能的，在家人要生存，要养家糊口，不能一学佛就不工作、不要家庭、不挣钱了。

(二)医治轮回顽疾的手段

但是要学会放下的心态，具体有两种方法：

首先，在对一个东西产生贪欲时，要扪心自问，是这个东西本身很有魅力，还是自己内心产生了幻觉，把一个普通的东西看得很有魅力呢？

世俗人在追求幸福的过程中，肯定会造作杀、盗、淫、妄等很多恶业。即使有一些世俗的善根，也脱不了流转之因。其结果，就是飘落轮回、惨堕三途。

总的来说，从天界到地狱之间，任何一道都充满了痛苦。即使轮回当中有一些短暂、相对的幸福，但永远不会有真正绝对的、纯粹的幸福。佛陀通过深层次的思考探索，最后得出结论，这个世界不能用“幸福”这两个字来形容，这是人生的真理。其实、任何人只要能深层次、全方位地去思考人生、思考世界，他一定会和佛的观点一样。

当我们明白，这个世界真的没有什么幸福可言的时候，我们的贪欲心就受到了破坏。如果此见解持续下去，贪欲就会日益降低，直至为零。什么时候降到零点，要看我们自己的修行力度和精进程度。

用四外加行或小乘佛教的观点去观察，可以得到万法无常、痛苦、有漏的结论。能够产生各种各样的烦恼，叫做有漏。中观的观察方法，又教会我们观察今生来世与外在的各种事物。龙树菩萨的《中论》有二十七品，其中绝大多数的内容，就是观察精神以外的物质，从而得知万法之空性，发现世界原来根本就是不存在的幻觉。

这样一来，我们的贪欲和愚昧都受到了破坏，不会再往前发展了。《中观四百论》当中有一句话：“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。”福报浅薄的人，不会对空性生起疑惑。不论是谁，只要对空性稍稍生起一点正面的怀疑——“有可能一切法都是空性的哦！”即使没有证悟，也能破坏三有轮回的根源，不会在轮回中流转很长时间了。

另一个方法，是往内观察：虽然我觉得这个世界很美丽，所以对她产生了执着或贪欲。但究竟是什么东西在贪恋、执着这个世界呢？当然不可能是我的肉体，因为肉体本身是没有思维的东西，所以只可能是精神或意识。

但意识到底是否存在呢？它到底是什么样子呢？有一种观察方法，是中观和唯识修法的结合——唯识的世俗观点和中观的胜义观点结合起来，去观察自己的意识。另外像大手印、大圆满等密宗修法，就无需观察其他的东西，直接往内去寻找贪欲者或愚昧者。通过这些方法最后看到的，就是如来藏光明。如来藏光明从来都不会愚昧，永远不会有贪欲心。所谓的“贪欲心”，只是突然间产生的一种幻觉。

我们可以轮番运用上述两种方法，先往外面去找，确定这个世界是痛苦、无常、有漏的，从而产生出离心。

发菩提心的时候，就要设法打击我们最大的一个执着——爱我执。从无始以来直至没修菩提心之前，爱我执都是我们心中的统帅、胜利者，它把菩提心、利他心都消灭得一干二净，这也称之为利己主义。在我们的意识领域中，“我”对一切起着决定性的作用。若能跟着菩提心走，到一定时候，菩提心一定会打败爱我执或贪欲心，成为最后的胜利者。当然，在修行之初，在我们不小心的情况下，贪欲心随时会复发，因为爱我执的市场份额太大，实力太雄厚，但渐渐地，就会鸣锣收兵。最后的执着，可以通过空性的见解来斩草除根。

上述内容，即修行能够得到解脱的原理。就像学机械，首先要学习它的工作原理一样。懂得原理后，就从现在开始努力，支持出离心、菩提心、空性见，不支持贪欲、自私心与实有的观念，修行打坐是最根本的方法，同时借助于念佛、烧香、拜佛等助缘，就能获得最终的胜利。

如果想解脱，就不能急于去修什么大圆满、时轮金刚等等，因为没有基础的时候修这些法，根本不起作用。佛说过一句话：想解脱或者想修大乘佛法的人，不需要学修很多法，只需要修一个法，那就是大悲心。佛的意思不是说，只要有大悲心，就可以解决所有问题。仅仅有大悲心，如果不修其他法，那也不行。但在没有大悲心之前，却不需要修其他的法，修了法都没用，根本不能成为大乘佛法。如果没有出离心、菩提心，修行的动机肯定就是为了世间的幸福、人天的果报。以这种发心所修的法再高深，都会成为世间法。

想解脱的人，不需要学很多法，只需要学出离心和菩提心，也可以说，只需要修一个法，那就是菩提心。因为菩提心当中，包含了出离心。如果能生起真实无伪的世俗菩提心，以后修什么法都可以。

学佛的方向很重要，一旦方向错了，只能离解脱越来越远；假如方向正确，那就是走一步，离

解脱更近一步。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光九 调心的过程

此文将向大家介绍一个麦彭仁波切的窍诀：调服心的过程。为什么要了解调服心的过程呢？刚开始修行的时候，会遇到很多修行上的困难。如果不了解修行途中的路况，不知道如何应对，就会有挫败感，以致失望、懈怠甚至退失。麦彭仁波切的这个窍诀虽然文字不多，但内容却非常丰富详尽。

一、总述

所有大乘佛法的修行窍诀，大致可以归纳为两个关键问题：首先，一切外在的物质世界，以及内在的各种感受，都是心的现象，都是我们的内心创造出来的一种幻觉。除了我们的八识等精神的幻觉之外，没有一个真正的轮回。天界、非天等善趣，地狱、饿鬼等恶趣，也都是心的幻觉。除了心的幻觉以外，六道众生都不存在。第二，精神自己的本体，也是空性。虽然在龙树菩萨的《中论》，与月称菩萨的《入中论》等论典当中，并没有明显地讲外在的世界是内心的现象，但龙树、月称菩萨的弟子们后来写的有些关于中观实修过程的论典中，却承认了一切外境都是心的现象。因为修行的时候必须这样，平时可以去观察十二处、十八界等等，抉择一切都是空性。但真正修行的时候，却不需要这么多的观察，仅仅知道外在的一切现象都是精神创造的，然后去观察本性、直视内心即可。抉择了心的本性，就等于抉择了一切万事万物的本性。麦彭仁波切讲过，这两个关键，是包括显宗、密宗乃至大圆满的窍诀。所以，佛教徒不说与天斗，与地斗，也不说与人斗，而是要与自己的内心斗。调服自己的内心，并最终证悟空性，是学佛最核心的问题。

调伏内心有两个窍诀：首先，证悟心的本性是空性，然后，就在空性的境界当中安住。麦彭仁波切说，这几个窍诀当中，包含了所有的窍诀。

斗争的过程，分为四个阶段：

第一个，是对立阶段。一开始的时候，内心会反抗、对立，与我们对着干。

第二个，是失力阶段。内心虽然继续在反抗、对立，但已经失去了力量。

第三个，是和睦阶段。这时候已经基本上调服了内心，我们怎么安排，它就怎么去做，非常地配合，非常地听话、和睦。让它修无常，它就去修无常；让它修空性，它就去修空性。

第四个，是精神自解脱阶段。也即进入大圆满的境界当中了。

二、禅的分类

虽然六波罗蜜多当中，有关于禅的分类，但佛教还有一种非正规的分类，可以把禅分为三种：

第一种，是有思维的禅。

也许有人会说：禅不是要很平静？没有任何杂念吗？有思维的修法算不算禅呢？这个也叫做禅。因为此时所有的注意力，都集中在一个思维的点上面，没有任何其他杂念，所以也是禅。

“禅”，是印度梵文的音译。它的意思，就是心平静下来的状态。禅有广义和狭义之分。从广义的角度来讲，修金刚萨埵、菩提心、人身难得、死亡无常等外内前行，都叫做修禅。

第二种，是无念的禅。无念的禅可以分为两种，此处说的是没有证悟空性的无念禅。只是心静下来而已，这就是平时我们讲的寂止，也即狭义的禅——四禅八定。四禅八定不是佛教特有的，外道和没有信仰的人也会修四禅八定，只是修禅的目的不一样而已。轻微的精神病人若能坚持每天晚上睡觉之前，修一点寂止修法，慢慢内心的压力就可以减轻，病症也可以逐步痊愈。

显宗的禅定修法，在小乘佛教的《俱舍论》，与《大乘阿毗达摩》当中讲得非常清楚。简单而言，就是内心完全放下以后，自己去看自己的心。虽然物质无法自己感受自己的状态，但内心却既可以去分析、判断、观察外面的东西，又可以感受自己的状态，这是精神特有的性质，这也叫做自知自明。

第三种，也属于无念的禅，但其中包含了证悟空性的成分。修禅的人在证悟空性的境界中安住下来，没有任何杂念。

三、禅修的四个阶段

(一)对立阶段

刚开始的时候，修行还是很苦的。因为在调服内心的时候，它会反抗、抵制。让它去修出离心，它不但没有厌倦这个世界，反而愈加贪婪；让它去修慈悲心、菩提心，它不单不修，而且越发自私、邪恶；对佛法的信心很微弱，满脑子装的，都是像海洋里的巨浪一样强有力的贪、嗔、痴、慢等与解脱背道而驰的念头。有些时候昏沉，有些时候掉举、散乱。而此时我们自身的修行能力又很弱，我们的内心，就像飘在空中的纸一样不由自主，一切都要听从烦恼、杂念的摆布。痛苦、恐慌、紧张等负面情绪，自私、贪欲等烦恼随时都在轮番攻击、威胁着我们。无论怎样想方设法对治，都无法平息，只能任由烦恼一直发展、成长，最后演变为打人、骂人、杀人等恶劣行为。这是修行人最痛苦的阶段。

但我们必须要知道，这只是一个阶段性的过程，是所有普通人修行必须要经过的一个阶段。过段时间以后，就会挺过，不可能永远都这样受挫。如果闭关修行修得比较好，只需六个月左右，就可以闯过这个难关。当然，如果一味逃避、畏缩，就永远过不了这个关，那也永远无法修

禅定，永远无法证悟。

一般人会说，修行的障碍有两种：一种是外在的修行障碍，诸如生活、工作不顺利等等；一种是内在的修行障碍，比如身体不健康等等。其实，最重要的问题并不是这些，内、外、密最大的违缘，是各种各样的杂念、情绪。

从表面看来，不能说所有生病是因为情绪。《俱舍论》当中也讲过，肉体和精神是两个不同的属性，在五蕴的分类当中，它们是分开的。但从深层次而言，所有的疾病、痛苦，都是意识创造的。除了意识以外，所谓的病痛与苦难都不存在。

其实，佛教所说的四种魔，其本质，就是我们的混乱念头，或毁灭性的情绪产生的一种现象。除了情绪、幻觉以外，没有什么外在的鬼和魔。

比如，修古萨里断行的时候，修行的瑜伽士眼前，会出现鬼、神、魔或各种动物等非常恐怖的幻觉。这些现象其实都不存在，都是精神创造的幻觉。

如果不懂得这是必经之路，不懂得一切都是自心的显像。虽然已经开始生起修行上的一些功德，但还是很难忍、很痛苦、很枯燥，但我们一定要用足够的勇气去面对。

就像小小的疾病，也得经过艰难的治疗才能康复。而且很多治疗过程，也是很痛苦的，但为了重拾健康，我们却愿意主动花钱去接受痛苦的挑战一样。为了以后的解脱，我们必须接受当下的痛苦。

战胜的过程，有很多方法：修加行，通过生起次第的修法修禅定等等，就可以逐步调服内心。

(二)失力阶段

修行人和内心斗争六个月左右以后，通过禅定获得了一些力量，意识、杂念便逐渐失去力量。此时虽然还是有各种各样的杂念、烦恼，却没有以前那么强烈，修行人也不会受到影响。本来所谓的念头，就像魔术师幻化出来的军队，其本身并没有杀人的力量，只要知道是幻觉，它自己就会消失。当一个烦恼诞生的时候，不需要像过去那样很费力地去对治，只要稍事休息，很快它就会自生自灭。

用比喻来讲，此阶段的烦恼、杂念，就像初春的风，即使刮得再厉害，也不像冬天的寒风一般刺骨，因为开始尝到了甜头，获得了第一步的胜利，便开始对修行产生了兴趣与信心。

这时候是不是登地了呢？还不是登地，甚至不一定是加行道。如果证悟空性了，就可以说是加行道。一般来说，这属于资粮道。

杂念为什么会失去力量呢？有两种可能：一个原因是了证悟空性，证悟了所有的念头、杂念都是幻觉；另一个原因，虽然没有证悟空性，但禅定修得比较好，心能够静下来，在禅定的状态当中安住的时间比较久，杂念生不起来，即使偶尔会有，但也失去了力量。

(三)和睦阶段

这时候也有杂念，但杂念很配合，与我们的心相处得很和睦，不但不会影响修行，而且在修出离心、菩提心的时候，杂念反而变成了修行的助缘、顺缘。我们的内心，仿佛是一个非常听话的佣人，让它干什么就干什么，一点都不抵抗。用比喻来讲，就像阳春三月的微风，轻柔、舒缓，吹过以后，也了无痕迹，不具任何破坏性。这时可以说已经降服了自己的内心，同时也意味着降服了三千大千世界。达到这个修行境界以后，修行人会非常幸福，不但对修行不生厌倦，而且非常喜欢修行。

这时候我们需要杂念，没有杂念，就无法修出离心与世俗菩提心。否则虽然内心很平静，但也许属于第二种禅，不一定与解脱有关。

(四)念头自解脱阶段

因为证悟了空性，所以虽然还有念头，但在念头冒出的同时，修行人立即就能感觉到念头是空性。在念头产生的当下，还没有来得及造业，就消失了。

一般说来，在两种情况下，念头也会消失：第一种原因，一切有为法都不可能停留在第二、第三或第四个瞬间，无常是一切万法的自然规律；第二，当我们生起细微的念头时，即使从来没有修过大圆满、密法或中观的普通人去看它的本性，它也会自动停下来，不再持续发展。但这两种情况都不是自解脱。

所谓的自解脱，是因为证悟了空性，所以失去了发展的动力，断除了它的命根——执着。这种念头与空性感受无离无合，也叫胜义谛和世俗谛无二无别。当然，真正的二谛无二无别，要八地菩萨以上才能够做到，但此时也会有类似的感受。这还不算大圆满的最高境界，一般属于大手印的境界，或者也可以说是大圆满最低层的证悟。

当不清净的杂念消失以后，就会现出内心真正的本来面目——佛的坛城，这也是内心本身的一种作用。执着，就显现不清净的轮回；证悟，就显现佛的坛城。进入佛的境界以后，清净和不

清净的现象都不存在，唯有如来藏的本性、大光明、大空性，这叫本来的心。

多数时候，“心”是指包括阿赖耶识在内的八识，但“本来心”，却是指如来藏，也即密宗所说的母光明。明心见性的“心”和“本来心”是有差别的：明心的“心”，指的是子光明；而所见的“性”，则是指佛性、如来藏、本来心、心的本性，密宗称之为母光明。

其实，在前面四个阶段的每一个阶段当中，心的本性并没有变化。比如，第一个阶段的时候，虽然内心当中有各种各样的杂念，但心的本质却是光明纯洁的；第二个阶段的时候，有了一些收获，属于道谛的子光明有所变化，越来越明晰，越来越清楚。但属于灭谛的母光明却始终没有变化、永恒稳定。修行人通过子光明，最后进入母光明的境界，也即通过道谛进入了灭谛。此时修行人就会明白，原来自己的本质永远没有变化。虽然经历了四个不同的阶段，但四个不同的阶段只是一种表面现象而已。从佛性的角度来说，证悟一地时候的本性，和当初凡夫最混乱阶段的佛性，永远如如不动、恒定一味。

大圆满会用非常直接的方法去证悟，但就像禅宗不适合于所有人一样，大圆满也不一定适合于所有人，它只适合于根机相应的人。如何成熟根机呢？虽然也有先天根机就成熟的人，但是不多。更多的人，是今生通过一步一步地修外加行、内加行，当质量修得比较好，内心发生了变化以后，就适合修大圆满了。大圆满修了以后，最后就能进入大圆满的境界当中。这，就是成佛。

慈诚罗珠堪布：慧灯之光九 《缘起赞》略释

缘起赞

宗喀巴大师造 法尊法师译

敬礼尊重妙音菩萨！

由见说何法，智说成无上，
胜者见缘起，垂教我敬礼。
世所有衰损，其根为无明，
见何能还灭，是故说缘起。
尔时具慧者，如何不了知，
尊圣教心要，即诸缘起道。
如是于依怙，希有称赞门，
除说缘起外，谁能得余者。
由彼彼依缘，说彼彼性空，
离此更何有，希有善教诲。
愚者执何法，坚固边执缚，
智善彼即是，戏纲尽断门。
此教于余未能见，故唯称尊为大师，
外道窃名以饰赞，如于野干呼狮子。
希有大师希有依，希有胜说希有怙，
极善宣说缘起教，于彼大师我敬礼。
恒作饶益者，为益众生故，
说教藏空性，无比决定因，
谓缘起道理。见相违不成，
此于尊教法，如何能了知？
尊许若时见，空即缘起义，
性空与成立，作所作无违。
若见反彼者，空则用不成，
有用则无空，堕苦恼险处。
是故于尊教，极赞见缘起。
彼亦非皆无，及以自性有。
无待如空花，故无依非有，
若性有彼生，待因缘相违。
是故离缘起，更无有少法，
故说离性空，亦无有少法。
若法有自性，则说无涅盘，
及无戏论灭，自性无灭故。
故于智众中，发大狮子吼，
数唱离自性，善说谁能难。
况无少自性，及依此此生，
建立皆成立，二不违随顺。
即由缘起因，说不依边见，
此善说即是，尊无上说因。
此皆自性空，缘此此果起，
二决定更互，无障为助伴。
除此更有何，为甚奇希有？
以此理赞尊，成赞非由余。
若有为愚使，与尊作仇隙，
彼不忍无性，妙声有何奇？
若受行尊语，珍藏缘起法，
不忍空性吼，我说此为奇。

缘起是无性，无上引导门，
若即由彼名，反执有自性。
今有何方便，导彼众生趣，
胜圣善行阶，无比尊喜道？
自性无作待，缘起有待作，
何能于一事，二无违和顺。
故说缘起法，虽自性本离，
然似彼显现，此皆如幻事。
说如尊所教，无有少敌者，
能如法求过，善达即由此。
何故由说此，于见不见事，
远离增益执，及损灭过故。
缘起道因相，见尊说无比，
由此证余语，是量起决定。
见如义善说，有随尊学者，
衰损皆远离，灭众过根故。
由背尊圣教，虽久依疲苦，
后后过如呼，我见坚固故。
希有诸智者，善达此二别，
尔时于圣尊，岂不从髓敬？
纵于一分义，得少许决定，
尚与彼胜乐，况尊众多说？
噫愚坏我慧，于如此德聚，
虽曾久皈依，未知德少分。
然幸将近终，命相续未没，
于尊略生信，想此亦善根。
说中缘起说，慧中缘起智，
二如世胜王，尊善知非余。
尽尊所垂教，依缘起性转，
彼为涅盘故，尊无不趣寂。
美哉尊圣教，随至谁耳道，
彼皆趣寂故，尊教谁不持？
能降诸怨敌，离前后相违，
与众生二利，此教我生喜。
尊为求此故，经于无量劫，
数舍诸身命，亲爱受用等。
由见何法德，如钩钓诸鱼，
能引尊意法，未亲从尊闻。
自恨善根劣，由彼忧恼力，
我意终不舍，如母意随子。
于此思尊说，相好胜晃耀，
光网遍围绕，大师妙梵音。
此作如是说，能仁妙影像，
显现于意中，如月治热恼。
于此奇胜教，诸不智众生，
周遍起纠诤，如跋缚罗草。
由见如是相，故我多励力，
随顺智者行，数求尊密意。
次于自他宗，修学众教时，
后反以疑网，遍烧恼我意。
尊授记龙猛，释无上乘法，
远离有无边，教轨夜开园。
无垢智轮满，无碍游虚空，
除边执心暗，映邪说星宿。
吉祥月善说，白光鬘照显，
由师恩见时，我意获安息。
一切佛事中，语事为第一，
彼复因此故，智由此念佛。
随彼大师正出家，修学胜教未退劣，
勤瑜伽行一比丘，于彼大师如是敬。
遇此无上大师教，皆由尊重深恩故，
此善回施诸众生，成善知识摄受因。
愿利者教尽有际，不遭恶分别风动，
达圣教理于大师，获得信忍常充满。
愿一切生舍身命，住持能仁妙教法，
光显甚深缘起性，虽刹那顷不慢缓。
愿胜导者无量难，殷重为心所成办，
由何方便令此增，昼夜专注恒思察。
净胜意乐勤彼时，梵王帝释护世间，

妙黑天等护法众，恒为助伴无暂舍。

由说甚深缘起门中，称赞无上大师世尊善说心藏，多闻苾刍善慧名称吉祥，着於雪山聚中大雪山王阿得公家旁侧喇顶静处，又名尊胜洲，书者求寂虚空吉祥。

传统的论典，大多可分为三个部分：首义，即论典的名称、顶礼句等等；正义，即论典的核心内容；尾义，即结尾处的回向、撰写论典的缘起、地点、时间、作者名字等等。宗喀巴大师撰写的《缘起赞》同样也遵照传统，可以分为三个部分：首义、正义、尾义。

首义

一、名义

《缘起赞》

本论的题目或名称是《缘起赞》，以证悟和宣讲缘起性空来称赞释迦牟尼佛的伟大功德，因此叫《缘起赞》。

(一)揭示缘起，佛陀独有的伟大。

为什么要以证悟缘起性空来称赞佛陀呢？因为缘起是佛教的精华。懂得了缘起，就能满怀信心地知道，释迦牟尼佛一定能够给我们指引出准确的方向，并引导我们走向解脱。这不是因为释迦牟尼佛本身有多么伟大，有多么广大的神通，有多么大的势力，而是因为释迦牟尼佛宣说了如此准确无误的法，所以他一定非常有智慧。这也足以证明，释迦牟尼佛是觉悟者、成就者。

有些外道在赞扬他们自己的导师或神的时候会说：因为我们的神能够主宰世界，或者因为我们的神能够消灭敌人等等，但佛教却不会以这种方式来赞扬自己的本师。

宗喀巴大师在《缘起赞》中，不是通过其他的方法来证明释迦牟尼佛的伟大与正确，而是以佛陀通过自己的悟道，并宣讲了缘起这样深奥的法门为理由，来赞扬释迦牟尼佛，这也是《缘起赞》的由来。换言之，《缘起赞》不是赞扬缘起，而是通过缘起来赞扬释迦牟尼佛。宗喀巴大师认为，所有的神通、四禅八定以及其它的世间功德，都不如证悟缘起。因为前者不能解决生老病死的问题，唯一能解决生老病死的方法，就是证悟缘起性空。从这方面来称赞佛陀，是最殊胜的方式 。

虽然在佛陀尚未出世之前，印度有各种各样的宗教与学说，也有很多像神仙一样的人，他们也获得了神通、智慧等比较不错的世间成就。但却没有任何人与宗派提出过缘起学说。缘起，是佛教独有的，非常完整、非常全面的学说。

无论学佛还是学习其它宗教，找到一个准确无误的导师非常重要。如果做不好，不仅会毁掉我们的一生，而且还有可能毁掉我们的生生世世。如果能找到一个准确无误的宗教或导师，不仅今生可以幸福、健康、长寿，更重要的，是能够让我们获得解脱。正因为如此，所以密法非常强调金刚上师的重要性。释迦牟尼佛，就是一位全知的导师。

在因明当中，“全知”有广义和狭义之分 。

广义的全知，是能够知道万事万物的本质、发展与变化，知道过去、未来与现在的一切。

狭义的全知，是能够给我们指一条解脱之路。《释量论》、《俱舍论》中反复提到，佛陀能不能知道过去、未来，能不能知道天文、地理，都没有太大关系。想了解天文，可以找天文学家；要知道地理，可以找地理学家；要通晓过去，可以找历史学家。佛陀不必知道每一滴水里有多少个微生物，不必知道我们的身体里有多少个什么样的细胞，不必知道宇宙是什么样子，也不必知道天体公转自转的各项数据。这些对我们来说都不重要，尽管释迦牟尼佛既是广义的全知也是狭义的全知，但我们需要的不是广义的全知，而仅仅是狭义的全知。

因为释迦牟尼佛证悟了缘起，转了三次*轮，并在《般若十万颂》、《般若摄颂》、《金刚经》、《般若心经》等经典中，将缘起性空的理论公诸于众，已经给我们传授了一个准确无误的解脱方法，所以我们可以确定，释迦牟尼佛是正确无误的导师。

(二)何为缘起？

1、总述缘起

什么是缘起呢？讲缘起的时候，可以引用几部经论作为依据。一部是《缘起经》，其整个内容都是直接讲缘起；另一部叫做《稻秆经》。是以稻秆为喻，揭示世间万物都如同稻种产生稻芽一样，一切都在因果当中，都离不开因缘或缘起。

《缘起经》云：“佛言，云何名缘起初？”释迦牟尼佛说，什么叫做缘起呢？我曾在《慧灯之光》里面，简单地解释过十二缘起支。很多佛经和《俱舍论》、《大乘阿毗达摩论》里面，讲得更详细、更清楚。简言之，一切事物从因缘当中产生、存在、毁灭的过程，叫做缘起。缘起初，也即缘起的开始。

“谓依此有故彼有，此生故彼生。”因为有此就有彼，这是第一个定义；有此生就有彼生，这个东西产生了，就会有另外一个东西的产生，这是第二个定义。

什么是“此有故彼有”呢？在有为法当中，上下、左右、长短、高低等对立、观待的概念并不是物质。虽然左手和右手是物质，但左和右却不是物质，而是我们的意识创建出来的抽象概念

。这类概念与生灭无关，但却可以存在。有左就有右。左的产生或存在，与右的产生与存在密不可分。如果没有右，就不会有左；如果没有左，也不会有右。这些概念，也属于缘起。虽然不是具体的物质，但因为我们的意识安立、假造出来了，所以也可以叫做有。

什么是“此生故彼生”呢？其实，现实生活当中包括精神、物质等一切，都是依此生故彼生的。比如说，因为有了稻种的产生，就会有稻芽的产生等等。此，就是因和缘；彼，就是果。因为有了此，就有彼。因为有了因和缘，就有果。道理非常简单。

佛教对物质的定义和哲学不一样。哲学认为，除了精神以外的东西，才叫做物质。佛教却认为，精神也属于物质的范畴。凡是现实生活中能够给其他物质或者事物带来变化，能够起到作用的东西，无论是物质还是精神，在佛教里面，都叫做物质。

当然，任何宗教、哲学或任何人，都会承认稻芽产生于稻种，有了稻种才有稻芽，没有稻种就不会有稻芽的说法。佛教与其他学说最根本的区别，是佛教认为，万事万物的诞生、存在与毁灭，都与自己的因缘有关，而与任何鬼神没有关系。在这个时候，鬼神起不了什么作用。

但佛教以外的绝大多数宗教却认为：除了物质本身的因缘以外，还有一个造物主、万能神在主宰这个世界。

平时我们经常在念“诸法从缘起……”等偈子，它的梵文，就是缘起咒：“嗡耶达日玛黑德巴尔巴瓦 黑敦得堪达塔嘎多哈雅巴达 得堪匝友呢若达
诶旺巴德玛哈夏日玛纳耶索哈。”佛陀非常赞叹缘起咒，《缘起经》中说:
哪怕建一个非常小的佛塔，塔里面没有任何其他装藏的东西，只有一个缘起咒装在里面，这个塔也能变成非常殊胜的积累福报的依处和福田。无论是佛像、佛塔、佛经，只要念诵七遍缘起偈或缘起咒，就会变成殊胜的福田，就可以算是一种简单的开光。缘起偈为什么有这么大的功德与加持呢？因为缘起偈是八万四千法门的精华。

缘起偈在讲什么呢？“诸法从缘起”，所有的法或事物，都是从它自己的因缘当中产生的。“如来说是因”，释迦牟尼佛宣说了它们的因缘。“彼法因缘尽”，当因缘结束的时候，果也会消失。“是大沙门说”，因为释迦牟尼佛宣说了缘起，所以就是大沙门。沙门，也即成就者。本来，无论是外道中获得了世间成就的神仙，还是佛教中获得了出世间成就的修行人，都叫做沙门。但因为释迦牟尼佛宣讲了缘起，所以他是“大沙门”。念诵缘起偈，实际上也是一种缘起赞。

所有的物质，都有“生、住、灭”。“生、住、灭”三者，是所有物质的法相和标准。凡是有生、住、灭的东西，都叫做物质，也叫做有为法。凡是没有这三个标准的，都不叫有为法，都不叫物质。包括精神，以及精神以外的物质都有诞生、存在、毁灭的阶段。

除了物质以外的东西，就是无为法。无为法不是以物质的形式存在，而是由我们的心创造、想象出来的。比如说，本来虚空不是物质，它没有物质的标准——生、住、灭。但在我们的心里，却可以有虚空的概念。这类虚幻的概念，都是无为法。

“此生故彼生”，说的是物质。“此有故彼有”，则说的是除了物质以外的各类我们想象当中的概念。无论物质还是非物质，所有的东西都是相互观待、相互对立的。有一个东西的存在、诞生，就有另外一个东西的产生，这就是《缘起经》中关于缘起的定义。

《稻秆经》里面也讲：“言因缘者，此有故彼有，此生故彼生。”因缘是什么？即“此有故彼有，此生故彼生”。这与《缘起经》说的完全一样。

“缘”和“起”若分开来讲，则“缘”是物质诞生所需要的所有条件。比如，苗芽的产生，就需要种子、空间、时间、温度、湿度等等。当诸多条件具备的时候，从这些因缘当中，就会产生果，这叫做“起”。如果没有“缘”，就不会有“起”。“起”观待于“缘”，这就是“缘”和“起”的概念。

《稻秆经》中还有一句非常有意思的话，我们经常引用这句话的藏文：“如来出现若不出现，法性常住。”这句话非常重要！用现代的语言来讲，法性，就是自然规律。这句话的意思是说，不管释迦牟尼佛等如来出世转*轮也好，不转*轮也罢，自然规律是永远存在的。自然规律与佛的出现和不出现是没有关系的。这也是佛教与外道最大的区别。

除了佛教以外的很多宗教会认为，自然规律与神的出现密切相关。没有神，就没有规律。人类是上帝或某个造物主创造的，人类所有一切的规律，都是造物主的创造，但佛教却并不这么认为。
有人会问：既然缘起与佛没有关系，那为什么要以缘起来赞扬佛呢？

虽然不是佛创造了自然规律，而是佛发现了缘起的规律，然后又把这个规律告诉我们。通过有因缘就有果，无因缘就无果这种原理，让我们了解轮回的因缘，从而指导我们去修行，断除轮回的因缘，并最终脱离轮回、获得解脱，所以我们应该赞扬佛陀。

“法性常住，乃至法性，法住性，法定性，与因缘相应性，真如性……”等等，都是用不同的

语言表述自然规律。这个规律我们要从两个方面去理解：一个是胜义谛，一个是世俗谛。

从胜义谛的角度来讲，如来出现也好，如来不出现也罢，一切法都是空性。每一个人内心的本性，都是光明。每一个人本身，就有佛性，这与释迦牟尼佛出现和不出现是没有关系的。从世俗谛的角度来讲，虽然我们心的本性是光明，但我们自己却不知道。是佛陀发现并告知了我们，然后指引我们去修行，让我们证悟空性光明。简言之，虽然心的本性与佛的出现没有关系，但我们的证悟与解脱，却缘于佛的深恩厚德。

2、缘起之分类

《稻秆经》中继续说道："此因缘法，以其二种而得生起。云何为二？所谓因相应，缘相应。"因缘法有两种：一种是因相应，一种是缘相应。也即与因有关系的因缘，和与缘有关系的因缘。

"彼复有二，谓外及内。"前两种缘起又可分两种：一种是外在的缘起，另一种是内在的缘起。与因有关系的缘起，加上与缘有关系的缘起，又可以分成外在的因和缘，内在的因和缘，这样一共就有四种缘起。

(1)外缘起

甲、外因

"此中何者是外因缘法因相应？"什么样的事物是外因缘法当中的因相应呢？

"所谓从种生芽，从芽生叶，从叶生茎，从茎生节，从节生穗，从穗生花，从花生实。"譬如从稻种生稻芽，稻芽长大生出叶子，叶子衍生出管子一样的稻秆，稻秆上面又长出节来。然后从节中生出稻穗，然后从穗生花，开花以后，又得到果实。这些因缘之间，都是前前为因，后后为果。

"若无有种，芽即不生；乃至若无有花，实亦不生。"如果没有种子，则芽不会产生。中间的步骤就省略了，依此类推，如果没有花，果实也不会产生。

"有种芽生，如是有花实亦得生。"有种就会生芽，有花，果实也会产生。

"彼种亦不作是念：我能生芽；芽亦不作是念：我从种生"这是很重要的一句话，虽然芽是从种子产生的，但种子永远都不会想：我能够产生芽。芽永远也不会想：我是从这个种子产生的。在因缘和合的时候，种子就会产生苗芽。这叫做外在的因相应。

其他宗教会认为：造物主是有意识地去设计、创造一个这样的世界，然后又去主宰这个世界的。万能的神在想制造人类的时候，就用泥土制造了两个人。这些都是有意识的活动。佛法却认为：所有的大自然，都没有这样的意识。没有人去设计，也没有人去创造，一切都是因缘。因缘具备的时候，万事万物自己会产生。

因和缘的区别是什么呢？产生一个东西的时候，起主要作用的叫做因，起次要作用的叫做缘。

以上讲了外在的因。那外在的缘是什么样子呢？

乙、外缘

"谓六界和合故"，六界都具备的时候，它们就会产生果。

"以何六界和合？所谓地水火风空时界等和合。外因缘法而得生起。应如是观外因缘法缘相应义。"什么叫做六界和合呢？也就是地、水、火、风、空、时六界的汇合、聚合。当六界都具备的时候，外在的因缘法就已经具备。这就是外因缘法的缘相应。

"地界者，能持于种。"地界的作用，就是能持种子。譬如说，我们不可能在空中播种，因为种子一定会掉落在地上。但如果在土壤里播下种子，它就不会掉到别处，而会在那里生根、发芽，这种能力，就叫做持。

"水界者，润渍于种。"水界的作用，就是保证湿度，以滋润种子。

"空界者，不障于种。""空"，就是空间。如果没有空间，种子也无法发展、发芽。虽然空间本身不会给种子起什么作用，但因为它不会障碍苗芽的诞生，所以也把它列为因缘当中。

后面的火、风、时界在经中都有详细阐述，此处就不一一宣讲了。无论如何，每一种外缘，都能对种子的演变起到作用。

经中继续说道："此中地界不作是念：我能任持种子。"地界不会想：我能够持种子，不让它掉落。"水界亦不作是念：我能润渍于种。"水也不会想：我能润泽种子。因为地、水、火等六界，都是物质，没有情感的无情物，它们永远不会去思考问题。但在因缘具备的时候，即使它们没有这样的意思，其结果仍然会产生。

其中的种子，是主因；地、水、火、风等等，都是外缘。虽然在种子发芽的过程中，它们没有起到最根本的、最主要的作用，却起到了必不可少的次要作用，所以叫做外在的缘。

丙、因缘生果的五种规律

因缘生果的时候，有什么样的规律呢？有五种规律：

《稻秆经》云："应以五种观彼外缘法。何等为五？不常、不断、不移、从于小因而生大果、

与彼相似。”因缘生果的时候，有不常、不断、不移、小因生大果、与彼相似五个规律。

第一，“云何不常？为芽与种，各别异故。”什么叫做不常呢？因为芽与种各不相同，完全是两个东西，种灭芽生，已经发生了相当大的变化。在稻种上面，看不见稻芽；稻芽产生以后，也不存在稻种，所以是“不常”。如果种子和芽，也即因和果之间根本没有任何变化，果的时候是什么样，因的时候也是这样；因的时候是什么样，果的时候也是这样，那就是常——常住不灭。

第二，“云何不断？非过去种坏而生于芽，亦非不灭而得生起。种子亦坏，当尔之时，如秤高下而芽得生，是故不断。”什么叫做不断呢？学过中观的都知道。种子与苗芽的关系，就像天平的左右两个秤盘，不可能同时位于高处。左边的秤盘高了，右边的秤盘同时就会低；右边的秤盘高了，左边的秤盘同时就会低。因和果就是这样：因毁灭的时候，果立即就会产生，中间没有间断。如果因毁灭了，果却没有诞生，那就是断。虽然因和果之间有很大的区别，但在因毁坏的同时，果立即就会产生，所以不断也不常。

第三，“云何不移？芽与种别，芽非种故，是故不移。”为什么不移呢？因为稻种没有移动到稻芽上面，芽和种是迥然不同的两个东西，稻芽上不可能发现稻种,它们不是一体的，也不是相同的，所以不移。

前面三个是否定规律，后面两个是肯定的规律：

第四，“云何小因而生大果？从小种子而生大果。是故从于小因而生大果。”因果规律都是这样，小因产生大果，而不会大因产生小果。我们可以看看，自然界的所有植物，都是由一粒小小的种子，最后生长出比它的体积多几十倍、几百倍的植物。外面的植物是这样，内在的因果也是这样：今天造一个小小的业，果报现前的时候，就已经是一个大得非常不可思议的果报了。无论善业、恶业，都是如此。

第五，“云何与彼相似？如所植种，生彼果故，是故与彼相似。”稻种和稻芽虽然暂时看来不一样，但稻种只会生出稻芽，而不会生出豆芽，所以二者是相似的。无论种植任何植物，都会产生它自己的果，而不会产生另外一种果。我们常说的种瓜得瓜、种豆得豆就是这个道理。如果因果不相似，所有的因果都会错乱。“善有善报，恶有恶报”，也成了一句谎言。但因果永远不会错乱，因果之间，一定是相似的。

以上五个规律，是外在因缘法的规律，也即外在缘起的规律。外在的规律非常简单，与自然科学完全相符，与任何鬼神，乃至佛陀都没有关系，只是一个自然规律而已。

(2)内缘起

“如是内因缘法，亦以二种而得生起。云何为二？所谓因相应，缘相应。”内因缘法也分为两种：因相应和缘相应，也即与因有关系的因缘法，以及与缘有关系的因缘法。虽然二者分属于两个系统，但实际上属于一体，只是一体的两个层面而已。

甲、内因

“何者是内因缘法因相应义，所谓始从无明缘行，乃至生缘老死。”内因，也即内因缘法的因相应是什么？就是十二缘起法。十二缘起法如果以复杂的方式来讲，那就非常复杂了。《现观庄严论》中有四个难题，其中一个，就是关于十二缘起。其他佛经里面，也非常深入、广泛地宣讲了十二缘起。

简单地说，内在因缘的因相应，就是从无明开始，因为有了无明，我们就会去造业，制造有漏的善恶之业，这就是生起“行”。“行”，也即造业。为什么会造业呢？就是因为有无明。这个时候，无明就是因，行就是果。之后中间的缘起以此类推，最后讲到“乃至生缘老死”。“生”，就是下一世的诞生。生是一种缘，这个缘所产生的果，就是老和死。这就是十二因缘的简要过程。

经中有一句很重要的话，“无明亦不作是念：我能生行。”无明不会认为：我能让行产生。因为无明是精神的一小部分，它自己没有独立思考的能力，所以不会思维。

“行亦不作是念：我从无明而生。”行也不会想：我从无明而生。为什么呢？所谓“行”，也即我们行善、造恶等善恶之业。善恶之业不会有独立思考的能力，所以不会有任何意念。

“有无明故，行乃得生。”哪怕因和果都没有产生的意识，但在因缘合和的时候，有了无明，就会产生行。因为有行，识也就会产生。十二缘起支，前前都是因，后后都是果。到了最后的老和死以后，又从第一缘起的无明开始，就这样周而复始、轮转不息，轮回永远不会停止，这就是内在的因。

乙、内缘

“内因缘法缘相应事，为六界和合故。以何六界和合？所谓地水火风空识界等和合故。”内在的缘相应法，也即六界的和合。此处的六界和合，与前面介绍的外缘起缘相应法不一样，前面介绍的地水火风等等，都是大自然的水火地风，与我们的精神和身体都没有关系。此处讲的地水火风，却是指人的肉体上的地水火风，与外界没有关系。而且，外缘的六界中最后一界，是时间；此处的最后一界，是识界，也即意识。人的内在因缘，必须有意识的参与，这样才能成

为内在的因缘。
那身体上的水火地风识是什么呢？

“为此身中作坚硬者，名为地界。”在一般的常识中，我们会认为：土壤、土地、泥土，才叫做地。而此处的“地”，是指我们身体上的肌肉、骨骼等坚硬、有障碍的固体物。

人身体上的湿度、温度，分别是水界、火界；运动的部份，叫做风界；口腔、鼻腔、腹腔里面的空间，叫做空界；最后一个，就是意识。如果没有这六界，哪怕有了前面所讲的内因——无明、行、识等等，也无法形成人的身体。除非是像梦里面的身体，或者中阴身的身体那样的意形身，所以，内在的地水火风等等非常重要。

经中继续说道，“彼地界亦不作是念：我能而做身中坚硬之事。”地永远不会认为：我能够阻碍其它的物质，我可以让身体坚硬。它只是一个没有意识的物质。同样，水、火、风、空等等也没有这样的意识，但在地水风火等所有因缘都具备的时候，就形成了我们的身体。

除了发愿来此世界度化众生的佛菩萨化身以外，我们普通人投生到这个世界，都是不由自主的。虽说第六意识有拒绝、接受、追求的功能，但却都没有我要去到这个世界上的意识，也没有我要在何处投生的意识。无论我们来到人间、堕地狱，或者是做天人，都不是出于我们的愿力。当因缘具备的时候，我们就一定会随着业力而投生到该去的地方，凡夫永远不会有选择的自由。

虽然有些人会说：我来这个世界，是为了什么什么，其实不一定是这样。我们来到这个世界以后，会有自己的理想、追求，但在来之前，是没有任何自主权的。

有些人希望自己下一世能够投生到天界或者人间，但能不能投生，不是由我们自己来决定，也不是由释迦牟尼佛或任何鬼神来决定，而是由因缘来决定的。我们在轮回当中的流转，与鬼神没有关系，甚至与佛也没有关系。佛陀只是让我们获得解脱的因缘之一，除此以外，佛陀对我们的生死流转起不到任何作用。我们能不能成佛，不是由释迦牟尼佛来决定，更不是由任何鬼和神来决定，而是由因缘来决定的。虽说成佛与否把握在我们自己手里，但这句话的意思是说：我们要去创造成佛的条件，在创造条件以后，才可以成佛；如果不创造条件，想成佛也无法实现。同样，如果不具备堕地狱的条件，想堕地狱也不能堕地狱；如果不具备做畜生的条件，想做畜生也不可能。这就充分说明，轮回的一切，都是因缘在主宰。哪怕我们天天念佛，祈祷佛或某一个鬼神让自己成佛，如果自己不去创造成佛的条件和因缘，再祈祷都不会成佛。如果不想堕地狱，不想痛苦，就要去断除痛苦的因缘。因缘都毁灭之后，果就不可能存在了。

比如说，如果曾经堕过胎，那是非常严重的罪过，按理说是要堕地狱的。但如果能励力忏悔，就能断除堕地狱的因缘。因缘不存在了，就不会堕地狱了。同样，如果想成佛，也要创造成佛的因缘。

在内外所有的因缘当中，没有一个是因缘自己去思考、设计、创造出结果的。所有的因缘，都没有这样的意识，但在因缘聚合的时候，不管任何人希望产生果，还是不希望产生果，果都会产生。所以，佛让我们重视因果，就是让我们重视因缘。
内在因缘的十二缘起的第一个，就是无明。什么是无明呢？

经中云：“何者是无明？于此六界，起于一想、一合想、常想、坚牢想、不坏想、安乐想，众生、命、生者、养育、士夫、人、儒童、作者、我、我所想等，及余种种无知，此是无明。”

“一想”，对身体的地水火风空识六界，生起一体的想法，这叫做“一想”。本来地水风火空识并不是一体的，但我们却有这种错误的观念。
“一合想”，
本来六界是分开的，相互之间没有关系，是不一样的物体，但我们却把这些东西的聚合物，当作是一个身体，当作人，当作我，这叫做“一合想”。

“一合想”和“一想”有什么区别呢？一想，是认为“我是一个独立无二的人，这个世界上只有一个我，不会有第二个我。“一合想”，是把五蕴、六界、十二处、十八界等这些组成肉体、意识的各自分离的部分当做是一体的，并将其认为是我。

比如说，汽车上的零部件，本来是不一样的东西，但我们却会把它们看成是一体，也就是一辆车。但实际上除了零部件以外，世上并没有一辆不能分开的、一体的、独立存在的车。在不观察的时候，因为无明，我们就会把它当作一体，并产生我执和我所执。

“常想”，也即认为六界是常住不灭的观念。认为自己身上的六界，是从生下来到现在，都没有什么变化。昨天的六界，也是现在的六界，这叫做“常想”。

“坚牢想”，与常想差不多。坚牢的意思，就是不会有任何变化。认为六界不会有任何变化，就叫做“坚牢想”。

“不坏想”，认为六界不会毁掉，死了以后还会投生，生命永远不会止息，这叫做“不坏想”。

“安乐想”，认为六界是安乐的观念。

“众生、命、生者、养育、士夫、人、儒童、作者”等等，都是自我的不同名词，简言之，也即我与我所。

以上所述，也即无明。其中的“一合想”和“一想”，是培养我执最直接的观念。在此基础上，就会产生我执；有了我执以后，就会有烦恼；因为有烦恼，就会去造业。这样就从无明产生了行。

在十二缘起支的任何一个上面，实际上都没有一个我，但我们却顽冥不化地认为有一个自我的存在。因为这个错误观念，后续所有的十二缘起支都会生生不息，这就是轮回流转不止的源泉。如果不想轮回，就必须断除轮回的因缘。

“此中无明灭，故行灭；行灭，故识灭；识灭，故名色灭……”无明灭了以后，就不会造作有漏之业，也就是行灭；不造业之后，就不会投生，不投生自然也不会有投生的识。此处的“识”，主要是指从这一生投生到下一世的阿赖耶识。就像多米诺骨牌的坍塌，因为无明灭了，后面的所有缘起都将毁灭殆尽，这样就可以解脱。怎么样断除无明？就是要证悟缘起。这，就是解脱的原理。

所以，不是佛高兴了就让我们解脱，或者佛不高兴就不让我们解脱，也不是我们想解脱就解脱，更不是祈祷世间某一个大力神，就可以解脱，这些都是迷信。当因缘存在的时候，果必然产生；当因缘受到破坏的时候，果就会停止。就像种子受到破坏以后，就不能发芽一样。外在的因缘是这样，内在的因缘也是这样。

虽然烧香拜佛也有功德，如果有出离心、菩提心、回向，这些功德也可以转化为成佛的因缘。但成佛最根本的因缘，是用证悟的智慧去推翻无明。从今以后，我们学佛的方向已经很清楚，那就是追求智慧、推翻无明。

很多外道认为，苦行就能解脱，所以会用各种各样的苦行来折腾自己的身体；还有些外道以为，在恒河里边沐浴，就可以洗掉自己的罪业，然后获得成就。但佛教却否定这些做法，因为轮回一直不停的原动力，就是无明。所有后面的环节，都是无明这个火车头带来的。肉体的苦行根本不可能推翻无明，所以再怎么样也好，都永远不会解脱。

菩提心和智慧，是大乘佛教的精华。只要有了这两个，其他的一切成佛因缘，都等于是具备了。

下面《缘起赞》有几种不同的版本，这次用的是法尊法师翻译的版本。

二、顶礼

敬礼尊重妙音菩萨！

在《缘起赞》正文之前，宗喀巴大师首先向他的上师和妙音菩萨顶礼。妙音菩萨，也就是文殊菩萨。

由见说何法，智说成无上，
胜者见缘起，垂教我敬礼。

“由见说何法”，
佛陀自己证悟以后，给别人所宣讲的法门。“何法”，是指证悟了什么法，说了什么法。“见”，也即自己的证悟。

“智说成无上”，
释迦牟尼佛因为所证悟的智慧，也因为给别人所传的法，就变成了无上。因为证悟了缘起，就成为证悟无上；因为宣讲了缘起，就变成了宣说无上，这样就有两个无上。虽然外道、哲学家、科学家等世间智者，也在不同程度上，悟到了一些普通人还没有悟到的智慧，但都没有触及到缘起。只有释迦牟尼佛，才是证悟和宣讲方面无以伦比、超凡入圣的第一大智者。

“胜者见缘起”，胜者释迦牟尼佛证悟了缘起。胜义谛的缘起，就是证悟空性；世俗谛的缘起，就是有因就有果的道理。

“垂教我敬礼”，释迦牟尼佛不仅自己证悟缘起，还因垂念我们这些浊世众生，而将如此精妙的窍诀传授给我们。所以，宗喀巴大师在论典开始之前，首先向释迦牟尼佛顶礼。

传统论典的写作方式，就是在写论典之前，先要向佛顶礼，或者向自己的上师、本尊等等顶礼。

正义

一、为何以宣讲缘起称赞的理由

世所有衰损，其根为无明，
见何能还灭，是故说缘起。

世间六道轮回的所有衰损，无论是身体上的生老病死，还是内在精神上的贪嗔痴等任何不好的现象，其根源，就是无明。见到、证悟到什么样的法，才能摧毁、断除无明呢？那就是缘起性空。所以，佛陀宣说了缘起法。佛陀清楚，不幸福的原因，都在我们自己的内心当中。

贪嗔痴和生老病死等衰损，不是无因无缘的偶然现象，而是有因有缘的。它的因和缘，不是造物主和万能的鬼神等等，也与外面自然界的任何东西都没有关系，就是来自于自身的无明。

因为我们不了解世界的真相，就会有很多的错误观念。比如，世界本来是无常的、靠不住的，但我们却会误认为是常住不灭的、可靠的。本来世界是一种幻觉，但我们却认为它是实实在在的，“我”也是存在的。因为有了这些错误观念，就会对世界产生执着、贪着，同时也对自己生起我执，之后就是贪嗔痴等一系列的烦恼，以及杀盗淫妄等如山的恶业。

如果当初我们知道世界是无常的、靠不住的，也非常清楚地了解世界是一种幻觉，自己也是一种幻觉，根本就不存在，就根本不可能有这些烦恼。这样一来，世上各种各样的灾害、战争、各种的不和谐都不会发生。所有的痛苦，一定源于罪恶。而制造痛苦的罪恶，都是我们自己造的。世上绝不可能发生其他人的罪恶果报，却成熟在我们身上的事情。

有些学佛的人非常喜欢供护法，对供护法的兴趣，已经远远超过了供佛、供菩萨。因为大家认为，护法可以让我幸福、顺利、成就等等，但这是不可能的。如果不能解决自己内心当中的无明，却去求助于外在的护法、鬼神，乃至佛菩萨、大成就者、瑜伽士、空行母，都无异于缘木求鱼。如果自己没有做好，即使遇到真正的佛，也是没有用的。释迦牟尼佛身边，也有堕地狱、堕畜生道、堕饿鬼道的人。那不是佛陀没有能力，而是因为这些人自己没有学好，没有修好。谁是成就者，跟我们的解脱没有关系，如果鬼神或神通等等可以帮我们解决问题。释迦牟尼佛也不会宣说缘起法，而只会给我们提供一些供养鬼神、修炼神通的方法了。

但哪怕世间的鬼神以及自称很有神通的人自己，都被贪嗔痴等烦恼所折磨，也会因烦恼而造业，也有生老病死。既然他们自己都自身难保，我们又有何必要去求助于他们呢？所以，佛传法的时候，不会教我们去迷信这些世间神通。

很多人认为，自己不幸福的原因，就是因为没有钱。只要拥有足够的钱财，自己就会幸福。但目前的事实是，很多人拥有了足够的金钱，却还是不幸福，因为他们没有找到幸福的根源，没有找到消除不幸福的方法。

现在有很多人喜欢说自己是活佛、成就者、空行母等等。原来自称活佛的，只有藏族，现在不仅有藏族，在汉族和其他民族里面，也有很多说自己是活佛的人。原来男性比较多，现在已经发展到女性当中自称是空行母的也大有人在了。有的人都不说自己是菩萨的化身、佛的化身，而直接说自己是佛，这都是佛教的悲哀，众生的不幸。

遇到这种人，该怎么对待呢？首先，我们万万不能相信对方，再过三五年，就很有可能会看到这些人的真相。再者，我们更不能以这些人的行为来衡量佛法，无论杀盗淫妄，还是诈骗，都是他们个人的行为，与佛法毫无关系。学佛，必须要学正法，要树立正知正见。我们只能相信释迦牟尼佛的教育，相信三宝的力量，相信四圣谛的真理，相信缘起的力量。要学也就是学这些，修也就是修这些，追求也就是追求这些。如果佛陀宣说的四圣谛有问题，那就是佛法自身的问题。但通过长时间的闻思，相信大家都知道，这些理论是不会有问题。我们要把佛法的问题与这些人本身的问题分开，不要一开始是盲目地去崇拜和追随那些有名声、说有神通的人，过段时间以后，看到一些不好的现象，又对佛法产生不好的印象，然后又去指责、批判佛法等等。这两个都是极端的行为，学佛的方向都完全颠倒了。

尔时具慧者，如何不了知，
尊圣教心要，即诸缘起道。

在这个时候，凡是有智慧的人，怎么不知道佛法的心要、核心，就是缘起之道呢？一定会知道。

在古老的印度宗教里面，经常会讲他们的神去打仗的时候，怎么样去消灭敌人；消灭敌人的时候，是多么的厉害，多么的勇敢，这些书中的一部分，已经翻译成藏文，到现在都在流传。但这些战场上的勇敢、坚强，能让我们解脱吗？不能！不管多么骁勇，不但和解脱没有关系，反而会让我们造业、堕地狱。

而释迦牟尼佛的心愿，是让一切众生成佛。释迦牟尼佛传法，是为了度化众生，让众生解脱，并不仅仅是让众生有吃有穿，生活过得好一点，工作顺利、升官发财。

如何能让释迦牟尼佛满愿呢？在众生证悟缘起以后，才能圆满这个心愿。

如是于依怙，希有称赞门，
除说缘起外，谁能得余者。

所以，除了证悟或宣说缘起以外，还有谁能找到更好的赞扬方式，来称赞释迦牟尼佛的稀有与奇妙呢？任何人都找不到。“依怙”，也即怙主、依处。佛教徒的依处，众生的祜主，就是释迦牟尼佛。“门”，也即方式。

因为缘起学说非常准确地解读了宇宙、轮回六道的根源，并且告诉我们，证悟缘起，就可以解脱、涅盘或者成佛。这个方法，是释迦牟尼佛发明并弘扬的。世上没有一个学说，可以与释迦牟尼佛的教法相提并论。

二、 佛陀是唯一的走向解脱的引导者

(一)佛法的内容是正确无误的

由彼彼依缘，说彼彼性空，
离此更何有，希有善教诲。
"由彼彼依缘"，"彼彼"，
凡是相互依赖的东西，无论高与低、左与右等等，就是彼彼之间的关系。"依缘"，也就是缘起的意思。因和果相互依赖、相互观待。因为有果，所以叫做因；如果没有果，就不能叫因。比如，如果一粒米能发芽，那这一粒米就叫做因；如果它永远都不会发芽，永远都是一粒米，就不叫因。因和果之间，一定是相依的。

《缘起经》和《稻秆经》中对缘起的定义，一个字都不差："此有故彼有，此生故彼生。"其中所讲的，就是这个意思。
"说彼彼性空"，凡是相依、缘起，有因有果的事物，都是空性。

缘起第二个层面的意思，就是空性。缘起还有更深一层的意思，无垢光尊者讲过：在某种程度上，心的本性光明如来藏，也是一种缘起。

有人会说：如来藏为什么是缘起呢？它又没有因和果，也不符合"此生故彼生"的定义，如来藏是不生不灭的啊？

当然，在一般情况下，不会说如来藏是因缘法。绝大多数佛经会说，如来藏是超越所有因缘的东西。不但闻思的人可以懂得这一点，证悟的人更可以切身地亲证这一点。从本体上来讲，心的本性已经超越了依和不依的关系，空性和光明是无法分开的。但用我们的分别心来判断、描述如来藏光明的时候，却可以把二者分开。在分开的时候就可以说，心的本性是空性和光明的结合体。因为有空性，所以就有光明；因为有光明，所以就有空性。空性离不开光明，光明也离不开空性，二者是相依的。从这个层面来讲，也可以叫做缘起或因缘法。

虽然《缘起经》当中，介绍过因果的五种规律。但如果进一步观察会发现，因果之间的关系，是非常莫名其妙的，我们永远都找不到一个合适的答案与合理的解释，但无论如何，因和缘的关系仍然存在于生活当中。用我们佛教的语言来讲，就是在世俗谛当中，因果是存在的。

若再更进一步观察，就根本找不到因和果。因缘聚合的时候，就会产生果。果根本没有自己的本体，只是依靠因缘而存在。因缘存在一天，果也可以存在一天。如果因缘解散，所谓的果随时都会消失。

如果果有自己的本质，那就不需要依靠因缘而存在，它自己就可以独立地存在。但因为果不可能单独存在，所以它没有真正的实质。同样，依靠这种推理，也可以得出因缘不存在的结论。

以前我们一直认为，只要因缘当中产生的东西，都是客观存在的。这都是自以为是的，简单、天真而愚蠢的结论。

越了解佛陀的智慧，我们越发现，自己过去的想法，是多么的幼稚。人类的智慧，有一个成熟的过程。就像高科技的诞生，也让我们发现，我们过去的世界观，有着多大的偏差。即使当时的科学家都认为，自己的观点是准确无误的。但随着科技的发展，原有世界观的大厦，会出现根本性的动摇。当我们的视野提升到更高领域以后，都会意识到过去的愚昧与幼稚。

佛陀的缘起学说，是非常成熟的理论。借助佛的理论来看世界，就能知道一切都是幻觉。当然，即使理论上知道是幻觉，在生活当中，我们却无法以幻觉的观念来对待，因为从无始以来到现在，我们的主观见解已经养成习惯，积习难改、积重难返，只有通过修行，让觉悟的智慧升级，才能以如梦如幻的见解来指导生活。
关于空性，中观论着里面讲得非常清楚，比中观讲得更清楚的，就是密法。

幻觉不可能属于物质，凡是幻觉，一定属于精神。我们不能不承认，这个世界与我们的精神密不可分。正是精神，才创造了幻觉。既然如此，我们就不需要去逐一观察现象，只需要去了知精神自己的本质是什么就够了。往里观察自己的心，所有的答案都可以在一瞬间获得。从此以后，就再也不需要中观的书本了。

"离此更有何，希有善教诲？"除了缘起学说以外，怎么可能还有更稀有的教诲呢？不可能再有了。

虽然哲学、科学里面，也有很多奇妙的东西。人类的各种文明，也给我们的生活带来了极大的便利。对不希求解脱，只追求感官刺激的享乐主义者来说，这些东西更有价值。但对追求解脱的人而言，解决生老病死的问题，才是最迫切的。对他们来说，没有比缘起理论更好的教法了。

愚者执何法，坚固边执缚，
智善彼即是，戏纲尽断门。

我们这些没有证悟的愚者所执着的东西，就是对缘起的各种坚固偏见。因为有了这些偏见，就会把自己束缚在轮回当中。世上没有一个人，可以逼迫我们流转轮回。让我们流转轮回的，就是我们自己的错误观念。有智慧的人观察缘起，则带来的是智慧。通过了知缘起的智慧，就可以断尽轮回、戏论的网罟。"戏"，戏论的简称，也即各种各样的执着。"纲"，也就是网的

意思。束缚于戏论的网络当中，就是轮回。

比如，有些外道认为，世界是恒常不灭的，这属于常见；有些人又认为，世界是断灭的。人死了以后，再也不会有生命的延续，这叫做断见。这些常见和断见，都属于边执、戏论和偏见。

简单而言，对愚者来说，因缘是流转轮回的因。对有智慧的人来说，因缘却是斩除轮回的方便。束缚与解脱的唯一差别，取决于对缘起的认识。

密宗经常讲，轮回和涅盘，就像手心和手背，翻过来是轮回，翻过去就是解脱。对缘起的不同认识，就可以导致轮回与涅盘的不同结果。

如此殊胜的智慧从那里来？就是来源于佛陀。如果没有佛，人世间永远都不会有缘起的说法。

在有些佛经里面，讲过一些黑暗时期。这种黑暗时期，不是指西方历史上所经历的千年黑暗时代，而是指没有任何佛法的时期。虽然在这些时期，人类的物质条件非常好，既健康又长寿。但因为福报还没有达到听闻佛法的程度，所以在长达几十亿、几百亿年的过程中，都没有佛法、没有智慧、慈悲等正知正见。这样的时期，佛教称之为黑暗时期。

如果没有佛，我们就不可能有这些观念。缘起智慧的源头，来自于佛。因为有了佛陀的教育，我们才有这些机会去学习、修行。因为学习并修行了，所以才能得到智慧。

此教于余未能见，故唯称尊为大师，
外道窃名以饰赞，如于野干呼狮子。

除了佛教以外，在其它的宗教、哲学里面，都没有出现过这种教法，这是佛陀独有的智慧，所以，我们只能尊称释迦牟尼佛为大师。虽然外道有些修行不错的有神通的人也叫做大师，但这些名字就像盗窃来的装饰品一样，并不符合实际情况。用“大师”这个名字来赞叹他们，就像把狐狸称为狮子一样荒谬。

缘起偈当中的“大沙门”，就是“大师”的意思。为什么说释迦牟尼佛“大”呢？这不在于眷属、弟子的多少，也不在于神通的高低，寿命的长短、势力的大小。虽然佛陀在世时，当时的很多国王，都是佛陀非常虔诚的弟子，但释迦牟尼佛永远都不可能借助这些国王的势力来做什么事情。只是因为释迦牟尼佛证悟并弘扬了缘起法门，所以是大沙门。

这不是在诽谤其它宗教。虽然外道的修行人、成就者，都有自己的功德、神通，他们也帮助了非常多的人，也创造了很好的思想体系。这些思想体系，也在几千年当中，影响了非常多的人。但从证悟缘起的角度来讲，因为释迦牟尼佛证悟了，其他人却没有证悟。只有佛陀的教法，才能断除生、老、病、死，才能断除烦恼，所以，“大师”这个称呼，只适合于释迦牟尼佛这种真正证悟的人，而不适合于那些没有证悟缘起奥义的人。

希有大师希有依，希有胜说希有怙，
极善宣说缘起教，于彼大师我敬礼。

只有释迦牟尼佛，才是真正稀有、罕见的大师、依处、殊胜宣说者与怙主。他善妙地宣说了缘起教法，所以宗喀巴大师顶礼这样的大师。

恒作饶益者，为益众生故，
说教藏空性，无比决定因，
谓缘起道理。

“恒作饶益者”，就是指导师释迦牟尼佛。释迦牟尼佛永远都是利益众生的人。不仅是释迦牟尼佛，所有佛菩萨唯一的工作，就是利益众生、度化众生。

“为益众生故，说教藏空性，”为了利益所有的众生，而宣说了八万四千法门。而这一切的核心，就是空性，也即缘起。缘起与空性实际上是一个意思。

“无比决定因，谓缘起道理。”“决定”，也即抉择。“因”，也即推理方式。如何决定空性？怎么样抉择一切都是空性呢？缘起的道理，就是无与伦比的决定之因。

在我们的感官世界中，一切物质都非常真实，没有一个东西是虚假的。我们认为，眼睛看到的是真实的，耳朵听到的也是真实的。无论眼、耳、鼻、舌、身所感知的所有物质世界，都是非常真实的。但佛却告诉我们，这一切不是真实的，而是虚假的。无论物质还是精神，都是虚假的空性。

佛教的核心理论，已经和我们的感官结论有了非常严重的冲突。那我们到底是跟着感官走，还是跟着释迦牟尼佛的教诲走呢？二者只能选其一。

要得出正确的答案，就需要闻思。虽然有些人反对闻思，认为只要实修就可以了，但这都是片面的做法。对大多数根机的众生来说，没有听闻、思考，而想直接证悟空性，是比登天还难的。

当然，有极个别因缘非常成熟的人，像六祖惠能大师，以及佛教历史上出现过的一些非常了不

起的人，他们的确是不经闻思而成就的。但像六祖惠能大师这样的人又有多少呢？所以，我们还是应该脚踏实地地闻思修。

通过闻思，就能否定我们自己原有的错误观念。无论是实有的观念，世界常住不灭的观念，自己和他人的身体是清净的观念，轮回是幸福快乐的观念等等，都要否定。当所有错误的观念都否定了以后，最终的答案，就会在我们内心当中显现。推翻一个错误观念，就离终极答案近了一步。这样一步一步地往终极答案靠拢，最后就可以证悟、成佛。虽然在闻思当中，找不到最终答案，但闻思可以让我们接近这个答案，当我们与答案离得很近的时候，就不再需要闻思。通过修行，就可以证悟。

普通人若不经历这些过程，不闻思，不修出离心，不修菩提心，也不修金刚萨埵修法等等，直接去灌大圆满的顶，听大圆满的法，然后去修大圆满，看看能不能证悟空性。或许这样耽误一两年以后，就根本不知道要做什么了。不但没有证悟，所有的贪、嗔、痴烦恼都依然如故，只落得无比的空虚与失落。这个时候想补救，就只能东山再起，从闻思开始，修人身难得、寿命无常等等。所以，无论是汉传佛教、藏传佛教，都需要依照次第闻思修行。

或许有人会问：如果我们的感官所感知的东西不存在，那它们是从哪儿来的呢？

这就叫做缘起。举一个例子：除了色盲以外，我们正常人看到的世界，是色彩斑斓的。但科学家却告诉我们，这个世界是没有颜色的，只是因为光的波段长短，而让我们感知到了五颜六色。但光波只是一种波而已，它本身是没有颜色的。不但光波本身没有颜色，眼睛结构当中的视网膜、视神经、晶状体等等当中，也不存在颜色。如果在眼球当中，本来就有颜色，那就会在没有世界、没有物质的时候，我们的眼睛也能看到缤纷的色彩，但这显然是不对的。那颜色究竟是怎么产生的呢？当我们的眼睛与外面的光波等因缘聚合的时候，就产生了红、黄、绿等等颜色。这，也是缘起。

虽然从视觉的角度来讲，颜色是非常真实的东西。但如果进一步去观察就会发现，这个世界是没有颜色的。

我们的第六意识十分愚蠢，不仅愚蠢而且非常固执，即使有人说：这个世界是没有颜色的。它也立即会反驳：不可能！我的视觉明明告诉我，世界是有颜色的，不可能没有颜色！这都是意识缺乏思考、盲目相信的结果。

同样，当我们的触觉感知到一张坚硬的桌子后，意识根本不会去思考，就将其认定为准确的真理。如果五种感官真的值得信赖，那也没问题。但科学可以证明，成就者们也可以示现出一个结论：桌子实际上不是坚硬的！为什么证悟空性的成就者可以穿越墙壁、岩石等坚硬的东西，或在石头上留下手印、脚印，这都是因为，世上本没有坚硬和非坚硬的概念和物质。梦境中的现象已经与现实生活当中的现象完全平等，坚硬和非坚硬，也是平等的。

在证悟而且修行到一定程度的修行人眼里，梦境与现实，坚硬和非坚硬，都已经平等。这种人的内心，已经得到了很大程度上的自由，所以这些物质根本无法阻碍他的活动。但我们为什么不能做到呢？就是因为我们还没有证悟、还没有修行。

中观自续派与应成派共用的五种因，也即五种逻辑推理方式之一，就叫做缘起因。在所有中观的因当中，缘起因是最殊胜的。无论是离一异因，还是金刚屑因，最终都要归结为缘起因。为什么离一异，既不是一又不是异呢？就是因为缘起。因为万法本身就是从缘起产生的一种幻觉，所以不成立。为什么不自生不他生呢？因为是缘起，所以不会自生，也不会他生。

譬如，用人类的正常视觉去看一个鹅卵石或一张桌子，只会看到一个静止的、完全没有任何间隙的东西，但不需要佛的智慧或其他高级的仪器，仅仅用显微镜去看，也根本不存在什么静止的鹅卵石或桌子，都是无数个高速运动的粒子。在显微镜下，所有的物质，都是运动的。只是因为我们的视觉灵敏度不高，所以看不到运动的真相，而只能看到静止的幻觉。

佛教经常用“旋火轮”来比喻人类视觉的迟钝，如果点上一根香，然后在没有光线的地方高速转动，我们就会看到一个光的圆圈。但谁都知道，实际上根本没有光的圆圈，只是点着的一根香而已，这就是视觉不一定正确的最佳明证。

当然，我们普通人不会重视这些，我们经常重视的，是车子、房子、名包、名表、名牌衣服等等，从来不愿花时间去考虑世界的本质是什么。虽然我们最需要知道的，就是物质的本质。但因为花花世界的外表已经把我们迷惑了，让我们失去了人生的方向。任由着生命匆匆而过，白白丢失了证悟物质本性的大好机会。遗憾的是，当我们用了一辈子的时间拼命去赚钱，最后赚到的钱实际上谁去用就不好说了，这是我们最愚蠢的地方。

佛陀告诉我们，在没有彻底明白世界真相的时候，可以适当地追求外在的物质，但同时一定要挤出一定的时间去了解世界的本质。这不但关系着解脱，而且对我们的生活、工作、幸福感、安全感等各个方面，都有着非常大的帮助。当我们彻底明白缘起道理的时候，就可以远离生老病死，就可以与佛陀的距离拉得更近。那个时候即使表面上还会去追求名牌，但肯定只是示现而已，是为了度化追求时髦的年轻人等某种根机的有缘众生的方便，而不是出于自己的需要。

大家都知道，佛也会示现生病，也会像我们一样吃喝拉撒睡等等，他这就是在用身体力行告诉

世人：我们都是与佛陀同类的人，如果能够用功，完全可以达到佛陀的境界。
　　在缘起当中，包含了两种意思：

第一可以断除断见。虽然物质不存在、不真实，是虚幻的，但在我们的感官层面，它却可以很真实，二者并不矛盾。

打个比方，如果我们的左眼，是用显微镜看鹅卵石；而右眼，却仅仅是用肉眼在看同一块鹅卵石，左眼右眼得到的结论，肯定是不一样的。虽然实际上并不是两个鹅卵石，但却会有两个严重冲突的结论。我们能勉强否定显微镜的结论吗？不能，即使不接受，也无法否定，因为那是比肉眼更精确的仪器——显微镜的结论。

同样，在学佛之前和学佛之后，我们的观点也会截然相反。究竟是接受现实生活的一切，继续把它们当成真实的，还是推翻原有的世界观，接受空性的事实呢？

让我们不得不承认的是：只要稍加分析就可得知，我们没有任何确凿的证据证明世界的存在，因为我们的感官是迟钝的。我们只能感知世俗谛的缘起，却无从了知胜义谛的缘起。

缘起的第二层意思就是：胜义谛的缘起，又可以断除常见。常、断二见都断除以后，就可以走上中间的道路。在佛教里面，这叫做中观。中观最有说服力的逻辑之王、因王，就是缘起因或缘起道理。

譬如，我们肉眼所看到的静止的鹅卵石就是缘起。它的因，是原子核和电子，其中主要是电子；它的缘，就是高速运动。如果电子没有高速运动，我们就根本看不见鹅卵石；如果没有电子，就没有什么东西可以运动，我们的视觉当中，也不会产生鹅卵石这个东西。在因和缘都成立的情况下，我们的视觉当中，就可以产生鹅卵石，乃至整个世界。

实际上，我们一直都生活在这样一个庞大的虚幻世界当中，这个世界并不是任何鬼神制造的，而是我们自己的幻觉。只要能够解决幻觉的问题，虚幻的世界一定会土崩瓦解。瓦解的那一天，也就是我们成佛的那一天。
　　见相违不成，此于尊教法，
　　如何能了知？

虽然佛陀讲的缘起，是真实存在的，但在除了我们看得见的因缘之外，还有一个更深层次的因缘，就是我们自己内心的作用，其中也包括了前世善恶业力的作用。这就是佛教的世界观，其中没有任何信仰的成分，是谁也无法否定的事实。但那些认为缘起自相矛盾与不成立的人，又怎么能够了解释迦牟尼佛的深奥教法呢？根本不可能！

一般来说，有两种人会反驳缘起性空的说法，其中一种人会说不可能，另外一种人会说这种观点自相矛盾。这两种不同的声音一个来自于教内，一个来自于教外。

“相违”，是来自于教内的声音。也即小乘佛教一切有部和经部，再加上一部分唯识宗行人的观点。他们认为，这种说法是自相矛盾的。虽然他们也承认缘起，
但他们对缘起这两个字的解释是不一样的。

举一个例子，前面讲《稻秆经》当中的“如来出现，若不出现，法性常住”这句话，从小乘一切有部到大圆满，各个宗派解释的方法都是不一样的，因为每个教派对佛陀教法的理解程度有着高低之分。

大多数一切有部行者的理解是：释迦牟尼佛出现也好，不出现也好，自然规律是恒常存在的，外在的和内在的因果始终常住。

唯识宗认为：法性，即佛性。但他们所谓的佛性，是指阿赖耶识中的一种能量。他们认为这句话说的是：如来出现也好，不出现也好，阿赖耶识是恒常存在的。
　　自空中观认为这句话说的是：如来出现也好，不出现也罢，世界恒常是空性的。
　　他空中观认为这句话说的是：如来出现也好，不出现也罢，如来藏永远都是存在的。

密法认为这句话说的是：如来出现也好，不出现也罢，世界的本质永远都是清净的佛的坛城。

所有的结论，都不能说谁错谁对，因为除了佛的境界以外，没有一个绝对的错误和绝对的真实。但相对而言，却是后后的结论胜于前前。与后面的解释相比，前前的解释就显得比较皮毛了。所以，听经闻法，必须要找到一个具德的善知识，仅靠自己理解，就根本无法领会佛的真正密意。藏传佛教非常重视传承的原因，也在于此。一旦传承断层，佛陀的密意就无法完全通达。所以，藏传佛教规定，如果没有传承，我们就只能念和看，而不允许讲解。

同样，唯识宗以下的宗派虽然承认缘起，但他们对缘起的认识是有所保留的。唯识宗认为：物质世界是虚幻的、不存在的，可以说既是缘起，也是幻觉；精神层面的贪、嗔、痴等情绪，也可以说是既虚幻，也缘起，但阿赖耶识却不是虚幻的。如果用缘起这两个字来判断一切事物是虚幻的，就有自相矛盾的问题存在。阿赖耶识就不可能既是缘起又是实有，所以不能说所有的缘起都是虚幻，否则就自相矛盾了。

“不成”，是来自教外的声音。除了佛教以外的外道徒，以及我们这样的普通人，在没有懂得缘起理论的时候，也会不承认缘起性空。

我们以前都认为：稻种会产生稻芽，稻种产生稻芽不可能是虚幻的。稻种和稻芽是实在、实有、真实的东西。从稻种当中产生稻芽，也是真实的。

只有中观以上的教派，才能真正理解佛的缘起道理，所以我们要学中观。如果不了解缘起性空，就无法推翻我们的无明，也就无法断除轮回，这是多么大的损失啊！

所以，从严格的意义来讲，阿罗汉还没有完全脱离轮回，因为十二缘起的完全停止，是在成佛的时候。虽然阿罗汉不会像我们普通人一样造业，不会不自由地流转轮回、受尽磨难，但仍然没有完全超越轮回，因为他们还没有彻底证悟缘起性空。

尊许若时见，空即缘起义，

性空与成立，作所作无违。

释迦牟尼佛承许：什么时候能够证悟空即是缘起，除了空以外，没有缘起；除了缘起以外，没有空。性空与成立，性空与所作都圆融一味、毫不相违，那我们就证悟了。

“作所作”是指什么呢？比如说，我们写字的时候，字就是所作，写就是作；画图的时候，绘画就是作，画出来的图像就是所作。

平时在我们的概念当中，如果有作与所作，就绝对不是空性。因为字是真实的，所以我可以写；因为写字的动作，是我手和笔的运动，是实实在在的，所以我才能在白纸上写出东西。空性和作所作，绝对是矛盾的。凡是有作和所作，就不是空性；凡是空性的，就不可能有作和所作。

在证悟空性之后，就能理解空性与成立，性空与作所作是不矛盾的。虽然是空性，但也可以有作和所作；在有作和所作的情况下，同时也是空性。就像在电子显微镜下看不到砖头，而只能看到一个个亮点状的原子，但在现实生活中，我们却可以用砖头去砌墙，用泥巴去做砖。显微镜下的不存在砖头，与现实生活中存在砖头之间并不矛盾一样。

我个人认为，现代物理的产生，给我们带来一种非常好的解读佛经的渠道。我们今天用现代物理学的结论来给大家讲佛经，大家一下子就能明白。因为正确的科学成果谁也不敢否定，没有任何辩论的余地，谁都不敢冒犯科学。

但对追求金钱、名利的人来说，这些道理不但没有用，而且是很令人扫兴的。中观理论一旦参与到我们的生活当中，就会给我们带来不安全的因素。因为我们还是希望金钱、名利都存在，不想一切都化为肥皂泡，那我们会很失望的。

当年阿底峡尊者给两个戒律各方面非常不错的小乘修行人讲人无我的时候，他们两个都非常高兴，希望阿底峡尊者进一步讲解。没想到当阿底峡尊者讲到一切都是空性的时候，两个人连忙用手盖住耳朵，请求阿底峡尊者不要再讲。这是为什么呢？就是因为这些理念会给他们带来不安全因素。

同样，希望有今生来世，生生世世都能拥有更多财富与享受的人，也许不愿意听空性，因为这是非常大的威胁。

针对这种根机的众生，释迦牟尼佛就分开讲了人天乘。根本不说什么人无我、法无我。只是讲断恶行善，不能杀、盗、淫、妄，如果杀、盗、淫、妄，一定会堕地狱、会痛苦等等。

为什么密宗分九乘次第呢？就是因为有不同根机的众生。虽然众生的根机成千上万，但归纳起来，大致分为九种。

对寻求解脱的人来说，理解并接受空性，是越早越好。

若见反彼者，空则用不成，

有用则无空，堕苦恼险处。

如果见解与前者相反：认为空性和作所作，是相违而不能圆融的。凡是空性的东西，都没有“用”，也即没有作和所作；凡是有用，也即有作与所作的东西都不空，都是真实的，就会堕入极端的边——断边和常边。

认为凡是存在的东西都是不灭的、不空的，这就是常见；凡是没有、空性的东西，永远都不可能有作和所作，这叫做断见。一旦堕入常见和断见的两边，就无法证悟缘起。如果不证悟缘起，就会在轮回中经历无数的痛苦和烦恼。

是故于尊教，极赞见缘起。

所以，世尊释迦牟尼佛在教法中，一再浓墨重彩地称赞证悟缘起。

《稻杆经》当中曾讲过一个公案：有一天，释迦牟尼佛在农田里看见一根稻秆，然后就对眷属们说，“众比丘，若见因缘，彼即见法。”

诸位比丘啊，如果见到了因缘，那就是见到了法。“若见于法，即能见佛。”如果见到了法，那就是见到了佛。此处的“佛”，不是肉眼所见的释迦牟尼佛，而是指心的本性空性法身佛，这也是真正的佛。

《金刚经》当中讲过：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”如果认为释迦牟尼佛是有色、有形、有相、有声的佛，就已经堕入了邪道，永远都不能看见真正的如来。因为真正的佛，就是心的本性、光明、如来藏。

前面已经介绍了缘起的本质，那么，释迦牟尼佛是怎样证悟缘起与宣讲缘起的呢？佛陀所宣讲的缘起本身是怎样的？缘起的标准是什么？要达到什么样的境界，才叫做证悟缘起呢？

彼亦非皆无，及以自性有。

“彼”，是指缘起。什么样的东西叫做缘起呢？缘起的空要达到什么样的标准呢？第一，“非皆无”。不是一无所有的空，不是没有现象的单空，不是诸如虚空、太空之类的，远离现象的那些凡夫认为是空性的空性。第二，“以自性有”。也不是有自性的。

平时我们会认为，空就是一无所有，没有任何东西。譬如，一个容器里面没有任何东西，我们会说这个容器是空的。一张桌子上面没有看到任何东西，我们会认为桌子上面是空的。其实，这都不是我们的视觉看到了空，而是我们的视觉没有看到别的东西，所以会认为自己看到了空。没有任何现象，就是我们所认为的空。

但这不是标准的缘起的空。缘起的空，是离不开现象的。因为现象的本质是空，所以叫做空，它已经超越了普通人所理解的空的层面。

普通人会认为，桌子、楼房、砖头、石头，是实实在在的东西，不会认为它们是空的。意识不会确定它们是空的，我们的感官更无法断定它们的空，所以我们认为，它们都是不空的，是存在的东西。但从缘起的理论来讲，我们所谓的实实在在的东西实际上就是空的。

中观告诉我们，空性的空，不是我们的感官能够接触到的空，因为这种空本身就不是物质，也不是光。

“以自性有”，所谓“自性”，就是不空，真实、实有。虽然在任何时间与空间当中，都没有这样的东西。但因为我们的无明，却会让我们认为，桌子、砖头等等是实有的。我们的眼睛只能看到宏观世界的最表面，无法识别最细微的层面，看不到它们的运动，更看不到它们的空性。

因明认为，我们的视觉、听觉等五官觉受，以及我们内在的第六意识，实际上是一体的，叫做精神。精神借助不同感官的力量，从而感知世界。耳朵，可以听到声音；眼睛，可以看到物体的颜色、形状；鼻子，可以闻到气味等等。当眼睛看到，耳朵听到等等的时候，意识同时也感知到了，因为它们是一体的，只是不同的感官，可以分别感受到世界的不同侧面而已。眼识只能感受到物体的光，而无法感受到声音。听觉也只能感受到声音，而无法看到物体。但不管怎样，意识对这一切都知道，因为意识是眼耳鼻舌身的总体。

我们的世界观非常简单，从来没有进行过任何思维。想当然地，就接受了五官给我们的信息。但佛经里早就讲过，现代科学也证实了，我们看得见、摸得着的东西，都是幻觉！

我们可以想一想，如果一张长方形的桌子是真实的物体，它就应该在任何情况、任何时间、任何空间都存在，但桌子的存在却是有条件的，它必须存在于我们人类的普通感官之中。如果没有人类感官的感知，它就不存在。用显微镜看它，是不存在的；以佛的智慧来看它，是不存在的；以天人、饿鬼、地狱道众生的感觉器官来看它，也是不存在的；以八地菩萨的境界来看它，还是不存在。这就是有条件的存在。用佛教的语言来讲，这叫做观待而存在。

缘起性空的存在，不可能有真实的东西。缘起的标准是：首先，它不是单空；其次，它不是真实存在的，只是因为各种因缘的结合而产生的。桌子的存在，就是桌子本身的物质结构，与我们的眼识二者结合的产物。这种存在，叫做缘起的存在。

我们一直都认为，万事万物是真实存在的，所以就产生了唯物的观点；有些人又认为精神是存在的，所以又产生了唯心的观点。

唯物的观点从何而来呢？是依靠感官而产生的，视觉只告诉我们这就是物质，不会告诉我们这是你的意识，所以就产生了唯物的观点。

唯心的观点又从何而来呢？就是由一个比较简单的逻辑而产生的。在感官的基础上，稍微进行了一点点思维，就诞生了唯心的观点。

但从佛教的角度来讲，这两个都是不对的。无论精神也好，物质也好，都是错觉。

无待如空花，故无依非有，
若性有彼生，待因缘相违。

所有物质、精神的存在，都是观待的、有条件的。不观待、不需要任何条件而存在的东西，就

如同虚空中的鲜花一样永远不会产生。世上没有任何不依赖其他东西而存在的东西，万事万物都依靠因缘而存在。如果物质的本质存在、实有，那它的产生就不需要依赖因缘。如果某个实有事物的产生需要因缘，那实有与观待因缘二者就是相违的。凡是依赖因缘而产生的东西，都不是实有的；凡是实有的东西，都不能依赖任何因缘而存在。

佛教中观的内容，也可以用形式逻辑的方式来推理。譬如说，凡是有因有缘而产生的东西都是假的，这是大前提。它是一个抽象的、整体的大范围结论，所以叫做大前提。这张桌子是因为因缘而产生的，这个范围就比较小。小前提是落到一个具体的东西上，所以这叫做小前提。通过大前提和小前提，得出最后的结果就是：既然所有以因缘而产生的事物都是不存在的，桌子也是因缘当中产生的，所以桌子也应该不存在。

但形式逻辑是不会这样推的，因为它还没有涉及到空性的层面。佛教因明当中讲的逻辑，比形式逻辑更加深入、周密。所以，我们必须学习中观与相关的一些因明理论。

佛教的缘起学说不但非常符合自然科学的结论，同时也没有任何自相矛盾的地方，它的整个逻辑体系讲得非常清楚到位。虽然西方哲学也在探讨世界的本质，但与佛教的目的完全不一样。西方哲学的目的，是希望找到一个很有说服力的支撑，来证实感知的真实性；佛教探讨这一切，是为了证明我们的感知是本质上的错误。不但要推翻感知和理智，所有的一切都要推翻。

为什么要推翻呢？因为轮回当中所有贪嗔痴的根源，就是来自于感知和理智。只要推翻了感知和理智，生老病死等所有的问题都一并解决了。因此，我们要通过这些思维的方式来打击我们自己。学习的目的，不是为了与唯物主义、唯心主义或外道辩论，而是要跟自己辩论。试想，即使我们把世界上所有的外道都收拾了，会有用吗？没有用，因为我们自己的烦恼不能解决，反而有可能增加我们的傲慢心：“我多么厉害啊！所有的外道都说不过我”等等。我们就是要与自己辩论，与自己原来的常识辩论，推翻自己原来的世界观和人生观。

现在这个时代的人，与以往任何时代的人都不一样。我们的自私与欲望，已经超过了人类历史上所有时代的人。各种乱七八糟的垃圾见解与观点，也超过了过去的所有人。虽说过去的人也有贪嗔痴、俱生无明，但相对来说还比较单纯，没有这么多的邪见与欲望。

在这种情况下，我们更是需要修出离心与菩提心，这样才能逐渐地靠近大圆满的境界，逐渐接近于真理。在灌顶之后，才能依靠大圆满的窍诀来直指人心。

有人也许会想，既然人生这么无常、这么短暂，那我们为什么还要修这么多的加行，是不是应该直接修大圆满啊？

但无论如何，中间的修法是不能忽略的，忽略了根本不会有任何结果，再急也没有用。就像在寒冷冻结的土壤中，即使撒上种子，也不能发芽结果一样。

是故离缘起，更无有少法，
故说离性空，亦无有少法。

离开了缘起，没有任何事物；离开了空性，也没有任何事物。任何事物都离不开缘起与空性。我们看到的万事万物，都既有产生，也有毁灭。

除了学佛的少部分人与西方哲学的学者以外，能思考这些问题的人，实在是寥若晨星。但西方哲学的深度，却没有达到佛教的深度，所以他们的最终结论，也不够完美。包括贝克莱的学说，我认为已经比较深入了，但他最后也把难题推给了上帝。对佛教徒来说，这就是司空见惯的常识了。所有学过《中观庄严论》、《中观根本慧论》与《入中论》的人，都可以轻轻松松地应对自如。

若法有自性，则说无涅盘，
及无戏论灭，自性无灭故。

如果我们所看到的、听到的事物，有一个实有的本质，那就不会有涅盘。不仅没有涅盘，也没有办法灭除任何戏论。因为实有的东西不会产生，即使产生了，也永远不会毁灭。

我们可以以形式逻辑的方式来讲：
大前提：凡是有自性的东西，都是不生不灭的。
小前提：贪嗔痴有自性。
结论：所以贪嗔痴也是不生不灭的，那也就没有涅盘了。

因为我们现在已经有贪嗔痴了，假如它是不生不灭的，就不会有涅盘，再努力都没有用。因为凡是实有的东西，都无法消灭。

同时，如果戏论，也即各种各样的情绪有自性，那也不可能毁灭。但我们都知道，无论是嗔心、欲望等任何情绪，在达到高潮后，都会趋于毁灭。这就说明，凡是有诞生、有毁灭的东西，都是不存在、不真实的假象。

故于智众中，发大狮子吼，
数唱离自性，善说谁能难。

释迦牟尼佛在全世界的智者当中，发出了狮子吼一样的观点，反反复复地宣讲空性、缘起。从

有史以来直到现在，全世界所有的学科、观点，都没有一个可以超越、驳倒这种善妙无比的缘起学说，所以它是狮子吼。

况无少自性，及依此此生，
建立皆成立，二不违随顺。

况且任何事物都没有一点点的自性，无论六道轮回或三千大千世界，还是所有的时间与空间当中的所有事物，没有一个是有自性的，都是以此因生此果。前面否定了因和果，后面又说有因有果。没有自性与此因生此果虽然看似矛盾，但却是皆可成立、互不矛盾的。

有些根本不懂空性的人，会批驳佛教的空性，因为他们根本没有理解到这二者是不矛盾的。就像肉眼直接看桌子，与借助显微镜看桌子，得出的结论完全不同，却互不矛盾一样。肉眼的结论，仅仅停留在感官的层面上，而显微镜的结论，则超过了感官的层面，更进一步触及到本质的结构，更接近于真理。

我们的视觉无法识别物质的本质，而只能识别一个错误的幻觉。从幻觉的角度来讲，桌子是存在的。但这种存在，并不是真实的存在。物质从表面现象到物质的真理之间，可能有十个、二十个、三十个乃至更多的层面。在不同的层面里，它们的结论是相对真实的。所以，没有自性，与现实生活当中有因有果、有善有恶、有幸福、有痛苦，是并不矛盾的。相对而言，一切世俗的现象，都是存在的。

所以，我们一定要严格取舍因果，因为我们还没有超越因果的界限。当我们眼里酒就是酒，药就是药，毒就是毒，无法让一切平等的时候，我们就没有能力接受酒、肉等等。但有些已经超越分别层面的修行人，却没有这样的分别，他们即使喝下致命的毒药，也不会产生任何影响，因为在他们的境界中，毒和药已经完全平等，一切都是平等的。对他来说，吃素和吃荤也没有什么分别。当然，因为考虑到如果大家都不吃素，就会伤害到很多众生的生命，所以他也可以接受素食，但在他自己的境界中，已经超越了任何约束与模式。

现在不少学藏传佛教的人，就有一些误解。当他们看到一些高层次修行人的行为，就误以为自己也可以这么做，于是就开始吃肉、喝酒。汉传佛教学禅宗的很多人也常说："要放下所有的执着，所以不要放生、不用吃素、不要守戒。因为这些都是杂念，所以要超越，不要去执着。"这也是一种误导。当我们还没有到达一定境界的时候，是不能轻视因果的。如果以修密法为理由，实则是在满足自己的贪欲心，这在密法里，是比五无间罪更严重的罪业，会直接下金刚地狱的！

虽然我们最后的目的，是要放下所有的执着。但在没有达到一定境界之前，就不能放下断恶行善的执着，因为这些执着是我们的动力。

世俗人也常说，欲望是发展的动力。在某种程度上，为了度化一切众生而想成佛，也是一种欲望，但这是我们发展的动力，这些执着是需要的。《入行论》中讲得很清楚，先要放下不好的、有害的执着，最终才放弃所有的执着。就像过了河，船就不需要了，但在没有到达彼岸之前，就不能放弃船只一样。

释迦牟尼佛在世俗两个字的后面，加了一个"谛"字，"世俗谛"。也即对普通人的感官来讲，有因有果是对的，所以有一个"谛"字。而"四圣谛"后面也有一个"谛"字，这又说的是：从圣者的境界来说，苦集灭道四圣谛是正确的。正确有不同的层次，四圣谛的层次，就远远高于世俗谛的层次。

即由缘起因，说不依边见，
此善说即是，尊无上说因。

因为是缘起，所以不依赖于常边和断边之见。缘起善说，是世尊释迦牟尼佛所宣说的至高无上的学说。佛陀也因此而成为无上善说者。

此皆自性空，缘此此果起，
二决定更互，无障为助伴。

一切物质的自性，都是空性。在因缘当中，又可以生起果法。我们在主观上，应该理解、抉择出物质没有本质，却可以有因有缘，二者互不矛盾的定解。空性与缘起之间不但不矛盾，还可以互为助伴。因为是缘起，所以是空性；因为是空性，所以是缘起，这叫做助伴。

除此更有何，为甚奇希有？
以此理赞尊，成赞非由余。

除了缘起理论以外，怎么还会有更神奇稀有的见解呢？既可以有因有缘，又可以是无自性的空性，这是物质世界的真正奥秘。除了释迦牟尼佛以外，人类历史上的所有学者、智者，都没有发现过这个真理。释迦牟尼佛发现这个真理，并将其广为弘扬。谁证悟了这一点，都可以断除烦恼，推翻执着，最后解脱、成佛，所以，缘起的功德无比稀有。以这种理论来称赞世尊，也可堪称为是最无上的称赞。除了这种称赞以外，哪怕用尽所有的辞藻，来赞叹释迦牟尼佛神通广大、禅定稳固等任何功德，都不能成为真正的赞美。

如果认为缘起与性空是矛盾的，会有什么样的问题和过失呢？

若有为愚使，与尊作仇隙，
彼不忍无性，妙声有何奇？

已经被无明愚痴所驱使，并成为无明奴隶的那些人，他们与释迦牟尼佛作对，不喜欢释迦牟尼佛，时时挑衅、寻隙，不能接受甚至忍受无有自性的空性学说的胜妙之声，这有什么值得稀奇的呢？不值得稀奇。

包括我们自己在内的所有凡夫，都是无明的奴隶。虽然在普通人当中，也有很多聪明绝顶的人。在人类历史上的各个领域中，出现了许多了不起的科学家、哲学家，艺术家等伟大人物。但所有这些伟大人物，都没有解决一个问题，那就是过度依赖和相信自己的眼、耳、鼻、舌、身，认为视觉、听觉、触觉，是唯一的真理。这样一来，就犯了无明的错误。

形成无明以后，就会去造业，无论是杀、盗、淫、妄等恶业，还是持戒、念经等有漏善业，都会成熟果报，之后又去面对各种各样的善恶果报。在面对果报的同时，又再次造业。就这样从无始以来直到今天，都在不断地轮回。如果没有无明，我们就不需要面对痛苦。痛苦和轮回的来源，就是无明。无明，是整个轮回的第一原动力。世俗间再伟大、再聪明的人，都是无明的奴隶，都不能突破无明的界限。不仅仅是没有学过任何教派，不懂得唯物、唯心的普通人，包括科学家、哲学家、文学家、外道，甚至小乘经部与一切有部、大乘唯识宗的部分修行人，都是不同程度上的无明之奴。如果不证悟、不解脱，我们还会继续在无始无终的轮回中充当无明的奴隶。

往昔释迦牟尼佛住世转*轮的过程中，佛陀曾对很多外道的观点进行了抨击，也因此让外道有了仇隙。这种人不能忍受“无自性”的空性微妙之声，是情有可原的。

若受行尊语，珍藏缘起法，
不忍空性吼，我说此为奇。

如果已经接受过佛陀的教育，却不能忍受佛教最核心、最珍贵的精华——缘起性空狮子吼声，这就是很奇怪的现象了。此处所指的，就是小乘佛教和大乘唯识宗。

自古以来，小乘佛教都会说大乘佛法不是佛法。

除此以外，大乘显宗也说过密宗不是佛说的。密宗里面的有些宗派，又会说大圆满不是佛说的。其原因，弥勒菩萨在《大乘经庄严论》中的有一品，专门讲了这个问题：释迦牟尼佛传法，是针对每个众生的不同根基而因材施教的。小乘根基的人，只能听懂小乘佛法，就像小学生只能听懂小学课程，没有听过中学、大学的课程，甚至连还有中学、大学都不知道一样。有些小学生会认为，如果不是自己学校所讲的课程，就不应该是学校的课程。他们不知道自己是小学生，总觉得自己已经学得很到位了。同样，佛教内部也有这样的问题。上乘的宗派不会否定下乘的宗派，下乘的宗派却会否定上乘的宗派。只要一种观点不能容纳在自己的观点当中，就会予以否定，这都是孤陋寡闻的结果。所有佛法的宗派当中，兼容性最好的，就是大圆满，其次是一般的密法，然后是大乘显宗，最后是小乘佛教。

当然，大乘佛教与小乘佛教的名称来历，并不是说谁大谁小、谁高级谁低级的意思。只是因为小乘行人只考虑自己的解脱，所缘的范围很小，所以叫小乘佛教。大乘行人的目的，不是为了个人解脱，而是为了所有众生的解脱，所缘范围很大，所以叫做大乘佛教。小乘行人没有听过大乘佛法，以为释迦牟尼佛只讲过小乘佛法，所以就认为“小乘佛教”的说法，是在贬低释迦牟尼佛。其实，佛陀就如同一位大学老师，他既会在大学里面讲课，甚至可以当博士生导师，但有些时候，他也教过中学生和小学生。小学生就认为他是我们的老师，他只讲这些课程，不会讲别的。如果有人说他是小学生，他就会误以为自己的老师也被贬低为是“小老师”了。实际上这都是错误的理解。

缘起是无性，无上引导门，
若即由彼名，反执有自性。

既然已经接受了佛陀的教育，就应该接受佛教最核心、最精华的缘起性空。缘起，是引导进入空性的极佳门径，是证悟空性的最好方法。如果有人因为缘起这个名词，却反而执着是有自性，那是不应该的。

今有何方便，导彼众生趣，
胜圣善行阶，无比尊喜道？

有什么办法，能引导这些人进入无上空性之门呢？答案是没有！本来缘起法门是引导众生进入空性最殊胜、最善巧的解脱宫殿的阶梯，也是佛陀极力赞叹、欢喜的胜妙之道，但小乘佛教和大乘唯识宗的一些修行人，却反而会因为缘起这个名词而执着为有自性。这好比一个人如果生病了，可以用药去治疗。但如果药也变成了毒，这个人就无法救治了。同样，普通人有执着是可以理解的，还可以通过空性来推翻这些执着，但如果他已经对缘起性空有了执着，把缘起执为实有，那就无可救药了。此处所谓“善行阶”，是指进入佛陀境界的台阶，也就是证悟空性的道。“解脱宫殿的阶梯”，是指证悟空性。“胜圣”，是指一地到十地之间的菩萨。

小乘佛教认为，世界的本质，是最小的物质——粒子。宏观世界中的一切事物，都是假象，唯一真实的东西，就是粒子这个最小的单位。如果连最小的粒子都不存在，世界是没有办法形成的。粒子必然存在，缘起有因有果。在小乘佛教中，缘起这两个字就代表着真实。因为有缘起，所以世界是真实的。如果连粒子都不存在，就不会有因有缘，这就是执着有自性了。这个观点，和经典物理的观点是一致的。在很早以前，物理学家也认为，原子是不能再分割的最小物质。小乘佛教虽然没有用“原子”这个词，而是用“微尘”代表最小的粒子。

大乘佛教唯识宗认为，所有物质都是假象，甚至包括我们内在的大部分精神，也是虚假的。唯一真实的，就是阿赖耶识。世界的基础，也是阿赖耶识。如果阿赖耶识都不存在，那世界也不会存在。因为阿赖耶识有因有缘，所以它是整个世界的基础。整个世界的产生，就是缘于阿赖耶识这个因缘。

其实，除了唯识宗和小乘佛教以外，我们自己不也是这么认为的吗？因为有因有缘，所以世界是真实的。因此，我们在学习中观的时候，不能一直都认为这是中观和唯识宗在辩论，或者是佛教跟外道在辩论，与我们自己没有任何关系，实际上我们也在被驳斥的对象当中。我们千万不要认为，大乘佛教是佛教里面最殊胜的教派，其他教派都很低劣，从而对其他教派带有成见。所有的闻思，都不应该是针对外界，而是向内针对自己的。向外是一种哲学，向内就变成了一种修法。

比如，有些大学教授学习佛法，是为了研究佛教。他们研究的内容，就是小乘和大乘如何辩论，佛教和外道如何辩论等等。他们没有自己的观点，这些辩论也跟他们自己没有任何关系。到头来虽然研究了一辈子佛法，知道很多佛教的理论，但这些理论对他们没有任何帮助。佛教徒学习佛法，却不能这样。闻思中观的目的，就是要把自己原有的观点，也放在被驳斥的执着对象中。要知道，有些时候我们的观点连小乘佛教的境界都没有达到。以这样的方式闻思，才会对我们自己有帮助。

在辩论的时候，必须引用大家公认的逻辑推理方式，而不能引用自己宗派的经典。比如，如果我们引用释迦牟尼佛的话去反驳其他人，不相信释迦牟尼佛的人根本就不会接受。同样，若外道引用外道的经典来反对我们，我们也不会接受。除非辩论双方都承认释迦牟尼佛的佛法，那时运用佛经来证明对方观点的错误，才是有效果的。

比如，一个佛教徒和一个基督徒在一起，虽然他们在很多问题上观点不同，但当他们都看到很远的地方冒着烟时，佛教徒就说，那个冒烟的地方一定有火，基督徒也不会否认。因为现实生活的常识，已经让他们达成了共识。以这种公认的推理方式来辩论，才是明智而科学的。如果是全世界都公认的大前提以及小前提下推出的结论，那谁都不得不承认。即使有点被动，但这种被动也并不是以权利或其他强硬手段来胁迫而达到的。

当然，有两种人是不能辩论的。一种是，明明知道自己错了，但因为身份、面子、某种利益，或因为有着非常严重的偏见，所以仍然不认错。跟这种顽固的人辩论，是没有意思的。还有一部分人非常愚昧，根本不知道自己的观点已经违背了逻辑，这种人也暂时不是辩论的对手。

无论是大乘、小乘还是外道，我们都不能有任何成见或偏见，都要站在逻辑的立场来推理，这样推理出来的结果，才是公正的。藏传佛教非常重视辩论，而辩论的前提，就是要站在大家公认的逻辑立场上。在辩论的过程中，如果发现自己的观点有错误，就应马上承认错误，只有这样才会有进步。

还有，这种辩论对象，也仅仅限于人类。因为我们现在的所有逻辑，都建立在感官的真实性之上。但某一群众生，比如天人等等，就根本不能接受我们的感官结论。它们的感知，与我们的视觉、听觉结论，有着很大的差别。和这种众生，是没有办法通过理论或常识来沟通和辩论的。真理是非常模糊的概念，世上没有一个人会说他的观点不是真理，但真正的真理，是大家公认的逻辑。即便如此，也只是暂时的、相对的真理。绝对的真理是逻辑推不出来的，只有证悟才能通达。

无论如何，认为缘起是实有的逻辑，其实是自相矛盾的。为什么自相矛盾呢？

自性无作待，缘起有待作，
何能于一事，二无违和顺。

首先，自性是无造作，不需要观待任何事物的。假如有观待，就不是自性。

我们可以举一个简单的例子，比如，液体的本质是天然的，与气体、固体都不一样，它是实实在在存在于我们的生活当中的，例如水、牛奶等。如果本来不是液体，却人为地把它变为液体，那就不是它的本性，就是相对和观待的。再比如，铁、铜的本质不是液体，但在高温下，却可以变成液体。换言之，铁和铜的液体，要观待于高温。如果没有高温，就只会是固体，所以说，铁、铜的本质是固体而并非液体。凡是要观待而成立的东西，都不是它的本质。

在世俗谛当中，所有物质都有自己的本质。当然从空性的角度来讲，所有的物质都没有本质、都是空性。如果万事万物真的有本质，那就不应该依赖任何东西而存在。比如说，如果稻芽有自性、有本质，那就应该先天是稻芽，永远都是稻芽，而且永远都不能消失。因为只有这样，才能证明是有自性、实有的。但稻芽真的是这样的吗？不然！稻芽只是在各种因缘聚合的时候，才产生了。在其发展的过程当中，稻芽又会变成其它物质。这充分说明，胜义谛的稻芽，是没有本质的。

如今的高科技，的确给我们带来了非常多的方便，不但可以利用高科技传讲佛法，还可以用高科技阐述佛教的缘起性空。但佛所说的缘起，与高科技的发现是不能等同的。虽然二者有相似之处，但有些深奥的东西，高科技永远没有办法解释它的全部内容。科学的准确度虽然在不断升级，但在没有升级之前，它是无法发现升级后的结论的。佛法里的一些非常深奥的东西，永远无法也不需要以科学来解释。但有一部分，也可以用现代科学来解释，而且会显得非常轻松

，不但讲者容易表达，听者也容易理解。

缘起是有观待的，任何有因有缘的东西，都必须依赖于条件。比如说，稻芽就是有作的，它必须依赖于因缘。如果稻种、土壤、湿度、温度、空间、时间都没有，稻芽也不会产生。稻芽，就是由湿度、空间、时间等因缘造作的，所以它是有待的。

如果一切物质或缘起是真实有自性的，那就应该是无作无待的。但缘起却是有待有作的，这是我们大家公认的。怎么可能有自性与缘起可以在一个事物上面无二无违呢？这个观点绝对是错误的。

故说缘起法，虽自性本离，
然似彼显现，此皆如幻事。

虽然缘起法的自性本来就不存在，并不是以前存在，现在在某种情况下变成了不存在。但在没有证悟空性之前，这些现象却都是存在的。自性本离与显现，是物质的两个侧面，二者的结合，就叫做缘起性空。但所有的这一切显现，都是如梦如幻的幻觉、错觉。

惠能大师讲的"菩提本无树"，就是"自性本离"的意思。大圆满彻却中讲的"本净"，也即本来清净。并不是原本有一个不清净的东西，然后通过我们的修行，把它转化为清净。而是因为没有自性，所以本来清净。

惠能大师虽然还没有讲大圆满，但已经把空性讲得很透彻了。

有些时候，我们也会从表面现象的角度，而使用"转化为"这个词。比如，意识转化为智慧，阿赖耶识转化为佛的智慧等等。但实际上并不是转化，而是本身就如此。

如果有一天我们加行修好了，在对上师、佛法非常有信心的前提下，就有可能会证悟到自性本离。那时我们就会发现，心的本性永远没有离开过本性，只是我们自己没有发现而已。

自性本离，是缘起法的第二层意思，也是比较深奥的缘起法。除了缘起以外，没有别的事物；除了空性以外，没有别的事物。缘起就是空性，空性就是缘起。《般若十万颂》这么庞大的佛经所讲的，就是自性本离。如果证悟通达了，所有问题也都解决了，因为所有问题的源头，都归结于无明。而这四个字，正好是无明的克星。

《缘起经》、《稻杆经》当中所讲的缘起，绝大多数停留在第一个层面上。也就是说，这个世界以及万事万物都有自己产生的因素，当生存的因素消失的时候，世界也会随之而消失。包括我们内在的精神，都是随因缘而变化的。在变化的过程中，因不会去想要产生什么样的果，果也没有想过要从什么样的因产生，这都是世界的自然规律。

从这个角度来讲，如果达尔文的生物进化论真的合理，也与佛教不会有冲突，佛教可以用缘起来解释生物进化论。虽然到现在为止，都没有一个确切的结论，来证实生物进化论到底是否合理，但目前这种观点毕竟已经被绝大多数的科学家接受了。

按照进化论的观点，首先是海洋里的一些物质慢慢变成了海洋生物，然后变成陆地生物，最后变成了人。但这只能解释人的肉体部分的来历，人的灵魂是怎么出来的？到现在谁也无法解释。其实，这都是因为缘起。

二十一世纪，是物欲横流的时代。现代人的烦恼，是整个人类历史上最重的。虽然我们拥有丰富的知识与物质财富，但我们的需求却没有减少。

比如，按理说，有了电脑，工作效率可以大大提高，人们可以闲下来了，但实际并非如此。有了这些东西以后，大家反而变得更加忙碌了。在有了飞机、汽车、高科技的通讯产品等等之后，我们不但不知足，反而需求更厉害了。我们知道的越多，拥有的越多，烦恼、痛苦、邪见也越多，所以这个时代的人更需要修前行。如果不修出离心、菩提心，而去学中观、禅宗、大圆满、大手印等等，都是没有用的，只能播下解脱的种子。很多佛经都是闻解脱，但实际上很多人听了并没有解脱。为什么？就是基础没有打好。在《普贤上师言教》以及《前行备忘录》中，记载了很多反复修加行的前辈大德，他们的欲望和邪见没有我们严重，都需要反复修加行，我们就更不要说了。

举一个简单的例子，米拉日巴是佛教界公认的非常了不起的修行人，他在没有修前行的时候，直接听了大圆满，他的上师口气也蛮大：大圆满早上修早上成佛，晚上修晚上成佛，特殊的人不修也会成佛。米拉日巴心想，自己以前学咒术的时候非常成功，自己可能就是那种不修也可以成佛的人吧！然而他却没有修出任何结果，最后只有放弃大圆满，去寻找玛尔巴大师。这个事例充分说明，像米拉日巴这样了不起的成就者都需要修加行，我们还用说吗？

自性本离的境界若用语言来表达，即是如来藏、般若智慧、空性、大圆满或大手印，但它的本质，就像秋日高原的蓝天，纯洁通透，没有任何时间、空间、物体的概念。修寂止的时候，有时也会达到这样的境界，但这不是真正的证悟。证悟必须要有已经开悟和有一定修行经验的上师的窍诀引导，否则最高的境界也只能达到无相禅定，仍然不能解脱。就像很多外道修行人，他们的寂止境界非常高，却最终不能解脱一样。

说如尊所教，无有少敌者，

能如法求过，善达即由此。

世尊释迦牟尼佛如实开演的殊胜妙法，没有任何人能够战胜、反驳，所以是所向无敌的。没有谁可以如理如法地寻找出佛教的过失和错误。如果能够理解、通达、证悟缘起法，就完全可以彻知四无畏的原因了。佛陀所传的教法，如同狮子吼一样谁都不惧怕，因为真理在任何人面前，都不需要心虚和胆怯。

此处的“敌”， 不是争权夺利的敌，而是理论上的敌，特指不同观点的人。

如果要观察别人的观点，就应该如理如法。不讲道理，没有任何逻辑的乱来，就是不如法的辩论。在历史上，以不如法的方式来寻求佛陀和佛教过失的人很多，但真正如理如法地指出佛教错误的人却从未有过。

何故由说此，于见不见事，
远离增益执，及损灭过故。

为什么说通达了缘起理论，就能对我们的感官所能感受到的事物，以及感受不到的隐蔽事物断除常见和断见等增益和损灭的执着与过失呢？

“增益”、“常”，也即捏造的意思，认为本来不存在的世间万事万物实有存在，无中生有，就叫做常和增益。“损灭”、“断”，就是抹杀，也即把真实存在的东西说成不存在。“执”与“过”，就是偏见。

佛教认为，要客观地去观察和解释世界，既不能把没有的东西当成有，也不能把有的东西说成无。常边和断边，也即有边和无边的两种观念，都是错误的曲解。正确的解释方法，就是“缘起”。

佛教认为，世界可以分为现量、隐蔽量与非常隐蔽量三种层面。

一，现量，就是我们的视觉、听觉等感官能够接触到的物质世界与精神世界，这是第一个层面。

二，隐蔽量，由于空间与时间等距离，而让我们暂时不能接触到的事物，属于隐蔽的层面。

包括人类听不见、看不到，而另外一种生命能够听见、看到的事物，都属于这个层面。

用什么样的办法，可以证明隐蔽事物的存在呢？就是应用逻辑推理。佛教的逻辑学，也即因明的《释量论》中，就对此有所阐述。譬如通过冒烟而推知远处有火焰的存在，就是通过逻辑推理而了知隐蔽事物存在的最好例子。将听不到、看不见的东西都一概否定的做法，是非常愚昧的。

三，非常隐蔽量。就是我们的感官永远无法感知，也无法通过逻辑推理而了知，但却真实存在的事物。

早在两千五百多年前，释迦牟尼佛就宣说过非常隐蔽的事物，它们不会因为人类的感官接触不到而不存在。但事到如今，依然有部分人不相信这些观点。然而，借助于现代高科技，已经把我们过去认为不存在的事物一一展示出来。比如显微镜下的微生物、粒子等物质，过强或过弱的声波等等。

另外，“善有善报、恶有恶报”等非常隐蔽的因果关系，却是我们的感官永远无法感知到的。因为人的意识思维、判断、推理的依据，就是视觉、听觉等等。就像因冒烟推知有火，也是曾经得到的视觉经验反馈的信息。如果从来没有见过燃火冒烟的情况，就无法推理出有火的结论。凡是感官没有接触过的事物，意识也无法推知，因为这些事物已经超越了感官的范围。

就像通过仪器，可以测知红外线、X光、微生物等很隐蔽的事物一样，通过佛的智慧，也能够了知非常隐蔽量的存在。譬如，释迦牟尼佛说一滴水中有八万四千个生命，这就是用佛陀的智慧或超凡的感官发现的。

缘起道因相，见尊说无比，
由此证余语，是量起决定。

用缘起的道理，可以推导出另一结论：佛陀所宣讲的道理，是无人能比拟的。因为缘起是正确的观点，也可以由此推知佛陀所讲的其他观点也是正确的。“因相”，是指理由、道理。“见”，也即推导。“余语”，是指除了“缘起”法之外的其他佛经。“量”在《释量论》中，表示正确无误的道理。

为什么说释迦牟尼宣讲的道理无人可比呢？因为世尊宣讲了无有错谬的“缘起道”。

用佛教中的“缘起”，可以解读生命的进化，以及大自然的所有现象。因而，很多高僧大德也说，佛教不是宗教，因为佛教讲缘起。

佛教从不崇拜鬼、神，而是崇拜无垢、无漏、无上的智慧与无私的慈悲。真正的佛，就是佛的法身，也即佛的无上智慧和悲心的综合体。

佛教不需要用祭祀杀生等方法来取悦鬼神，大乘佛经认为，让佛最喜欢的供品，就是利益众生

。

如何证明释迦牟尼佛宣讲的内容都是正确的呢？原因有二：

第一、释迦牟尼不会欺骗众生，因为他没有为了达到某种个人利益而欺骗众生的因素——贪嗔痴的烦恼。

第二、佛陀已经证悟了非常深奥的四圣谛、缘起性空等境界。这是人类有史以来，任何人、神仙都没有悟到的。佛陀不仅证悟，还宣讲了这些甚深的道理。既然佛陀能够证悟和正确地宣讲如此深奥的境界，更何况其他的事情呢？

佛教经历了两千五百多年的历史，在这期间，无论是科学家、哲学家，还是其他宗教的智者，都没有找到一种新的理论来否定佛教的核心思想。相信在今后的岁月中，也不会出现这种情况。可见佛陀的公信度是非常高的，由此也可以断定，佛陀所宣讲的缘起法以外的因果轮回等其他思想，也是正确无误的。

(二)由此可推知，佛陀就是正确无误的引导者

见如义善说，有随尊学者，
衰损皆远离，灭众过根故。

佛陀证悟了缘起的意义，并在证悟的七七四十九天后，开始广转*轮。因为释迦牟尼佛宣讲的佛经内容正确无误，所以对跟随佛陀的后学者来讲，佛陀是一位正确无误的导师。跟着佛陀修学的人，一定会远离所有衰损，不会有任何的损害，其原因，就是因为断除了所有过患的根源。

释迦牟尼佛宣讲的所有法门，都不是跟其他人学的，都是他自己证悟并宣说的。在他此生成佛之前，很长时间都没有出现过一尊佛。虽然佛的化身会以不同形式、不同身份而存在并利益帮助众生，但在佛陀示现成佛之前，并没有像佛陀一样成佛后广转*轮、广度众生的佛教教主的出现。

“见”与“说”，是非常重要的两点。如果没有见到，没有证悟，就无法宣讲。就像大学教授首先自己要了解所讲课程的内容，之后才可以在课堂上给学生讲课一样。佛也必须自己先悟道，之后才能讲给众生听。

这里的“学者”，是指跟随释迦牟尼佛学习修行的人。追随释迦牟尼佛修学，就可以断除自己的贪嗔痴等烦恼，远离杀盗淫妄、争权夺利、发动战争等灾祸。

释迦牟尼佛告诉我们，所谓的敌人，并不在外面，而是我们内在的嗔恨心、贪欲心等等。所有烦恼的根源，就是愚痴、愚昧。当我们从根本上把愚昧斩灭之后，所有的生老病死等不如意现象，都能从根本上得到解决。如果内在的问题没有解决，无论如何发动战争、扩张势力，都有百害而无一利，更不能战胜烦恼这个敌人。

从古到今，这样的例子比比皆是。很多国家的君主为了对抗所谓的敌人，发动了无数次战争，同时也夺走了成千上万人的性命，最终却一无所获；有些人为了巩固自己的地位，付出了沉重的代价，最后连自己的命也保不住；有些人为了一己私利，而贪赃枉法、为非作歹，最后却是竹篮打水一场空。所以佛陀认为，心外求法，只是死路一条。只有真正解决了内心的问题，才能灭除各种过患的根源，远离一切的增益与损灭。无明的问题解决了，所有的烦恼都会迎刃而解。

释迦牟尼佛历来主张平等、尊重真理。其中的平等，是指慈悲心与智慧。而整个宇宙中最透彻的真理，就是因果轮回，这是世间最公正的法律，永远都不会有错。

由背尊圣教，虽久依疲苦，
后后过如呼，我见坚固故。

违背佛法的尊圣教，不追求证悟的智慧，则哪怕一辈子不穿衣服，长时间不吃饭等等，历经各种残酷苦行，也如同呼唤一个人来到自己面前一样，只能唤醒各种过患。因为一个最根本的问题没有解决，那就是非常坚固的我执犹在。只要没有证悟缘起的智慧，就不能解决内在的贪嗔痴问题。因为所有的烦恼不是来源于肉体，而是来源于精神。无论我们做好事或是做坏事，都来自于精神。我们的身体，只是意识的奴隶，它没有自己的主张。意识命令它去做什么，它就会去做什么。

而很多外道则认为，轮回是由肉体和精神组成的，只要破坏了其中之一，轮回就会终止，这样才能得到解脱。所以他们会以苦行的方式来寻求解脱，但这却是一条错误的路。

这里要表明的，并不是说外道或外道的导师有问题，只是在强调，哪怕修行人在长达几百年或者上千年的时间中做苦行僧，用各种残酷的方法来折腾自己的身体，假如关键的问题没有解决，也不会拥有证悟的智慧。因为我见或者我执始终都存在，没有断除。这种情况下的苦行，也成了一种执着。

值得注意的是，我们不能因此而走错路，在没有达到一定境界的时候，就妄说一切平等、不要执着，否则一定会走火入魔。释迦牟尼佛在证悟后，都会以一位普通比丘的形象，正常地托钵乞食、生活、修行，天天都在禅修和讲法，有时还要去问候生病的比丘，还时不时地照顾没人

照顾的比丘，亲自为生病的比丘洗衣服，并示现生老病死。任何事情的成功，都有一个过程。佛陀做这些事情的时候，都没有说不执着，不需要遵守戒律，虽然对于佛陀来讲，这一切都是不需要的。释迦佛的言传身教就是为了告诉我们，不要一开始就不执着。

小乘佛教认为，释迦牟尼佛的圆寂，才是达到了最高的修行境界。在很多小乘佛教的寺庙中，经常能看到释迦牟尼佛圆寂的佛像。而大乘佛教则认为，佛陀不需要在圆寂时才达到最高的修行境界，佛陀在世时，就已经达到了最高的境界，佛陀的住世、圆寂或苦行，都是一种示现。

对于修行者的生活，佛陀既不主张过于奢侈，也不主张太过苦行。最关键的，是要打破我执、证悟空性。如果证悟了空性、断除了我执，根本不需要苦行，也不需要刻意去过奢侈的生活。

虽然佛教历史上有很多高僧大德的修行过程都非常艰苦，譬如米拉日巴，但他们都不是为了追求艰苦而艰苦，只是因为当时的物质条件所限而致的。如果想把自己的生活条件提高一些，就需要花费很多的时间。他们认为，把修行的时间浪费在物质生活上非常不划算，为了今生就能得到幸福、解脱和智慧，他们愿意用自己的物质享受做代价，所以牺牲了物质享受，选择了苦行。

反之，如果一味追求奢侈的生活，就说明还有强烈的贪欲心。如果有人说自己证悟了，却非常执着外在的物质，对高档汽车、房子、金钱极为看重；或者口里说自己已经证悟了，可以喝酒吃肉，什么事都可以做，不需要执着等等。这只能说明，他只是嘴巴证悟了，心并没有证悟。真正证悟的人，不会公开说自己证悟了，也不会不顾忌因果。虽然有些证悟者的行为非比寻常，不会受物质生活的影响，但公开说自己是证悟者，却非常在乎物质生活的人，是万万不能相信的。

在所有的宗教里，佛教最反对迷信。追随佛陀的最终目的，就是要学习佛陀的智慧。世上无人能超越释迦牟尼佛的境界，但佛陀在菩提迦耶成佛后，仍然以一位比丘的身份托钵乞食，严守比丘戒，我们怎么能肆意妄为呢？

佛教的“四依四不依”原则，其中一条就是“依法不依人”。如果可以“依人不依法”，也不需要上师与弟子相互观察十二年，只需按自己的喜好来决定依止什么样的上师就可以了。这充分说明，佛教不提倡个人崇拜。依止上师，也只是依止上师的智慧与慈悲。

希有诸智者，善达此二别，
尔时于圣尊，岂不从髓敬？

稀有难得的诸位智者在通达上述二者的区别后，怎能不发自内心地恭敬佛呢？这种恭敬，不是因为佛陀外相上的三十二相、八十随好等庄严，而是因为释迦牟尼佛为我们指出了解脱的路。这种从骨子里产生的恭敬，叫做智信。

虽然刚开始学佛的佛教徒因为不明白佛教的道理，可以允许有暂时的迷信，但通过学习，就可以把迷信转换为智信。如果一开始没有这种信心，对佛教不感兴趣，就不会进一步学习，更不会有进步，最终的智信也得不到，所以有时迷信还是有一些作用。但最终一定要超越、突破迷信，由迷信转为智信。

纵于一分义，得少许决定，
尚与彼胜乐，况尊众多说？

即使对佛经中的一小部分内容得到了定解乃至证悟，也能给我们最殊胜的幸福快乐，更何况是理解、通达了世尊所说的众多佛教理论呢？

下面宗喀巴大师用非常谦虚的语气说：

噫愚坏我慧，于如此德聚，
虽曾久皈依，未知德少分。

悲痛的是，因为我自己的愚昧毁坏了我的智慧，所以虽然皈依了具有圆满功德的释迦牟尼佛很长时间，却到现在为止，仍然无法圆满了知佛陀功德的一小部分。“噫”，就是悲伤、悲痛的意思。

当然，要想全部讲出释迦牟尼佛的所有功德，是任何人也做不到的，就连佛陀自己也做不到。因为宗喀巴大师了知佛陀的功德，所以用这种方式来称扬赞叹佛陀的功德。伟大的成就者们都是很谦虚的，佛陀有些时候也会示现谦虚。这一切，都是度化各种根基众生的方法。

下面，宗喀巴大师又用安慰自己的语气讲道：

然幸将近终，命相续未没，
于尊略生信，想此亦善根。

幸亏在我接近临终，还未寿终正寝之前，能对佛陀生起特殊的信心。仅仅想到这一点，也是我最大的福分。

“想此亦善根”这句的原文意思是说：哪怕对佛陀生起一点点信心，都是我最大的福分。

每个人从生下来开始，就在以飞快的速度一天比一天向死亡靠近。生命非常短暂，获得生命也很不容易。在这一步步走向死亡的短暂过程中，若能在生命还没有终止时，对释迦牟尼佛生起稍许的信心，的确是极大的福报。

我们要知道，真正的福分，不是拥有宽敞的别墅、豪华的汽车、昂贵的衣服、大量的存款，而是有机会遇到佛法，并对佛法有所了解，且随之而产生信心。事业上的成就，谈不上是成功。真正的成功，是对佛产生了那怕极少的信心，这才是人生旅途中最大的收获。当这次人生旅途结束时，房子、车子、票子以及所有的保险，都无法保护我们，都全部要放弃。唯一能带走的，就是对佛的信心，以及闻思修的种种功德。当我们走到生命尽头时，总结自己的一生，最有意义的，不是拥有房子、车子，不是开公司、成为百万富翁，而是在对佛生起信心的基础上，通过闻思修所做的功德。出离心、菩提心、证悟空性，把佛法融入内心，才真正是属于我们的。反之，如果佛法没有融入内心，那佛法只属于佛陀，而不是属于我们。

就像宗喀巴大师一样，真正的修行人、成就者，都非常谦虚。除非有把真实情况讲给大家，让听众增长信心的必要，才会偶尔说出一点自己的功德。在没有必要时，都是尽量宣说别人的功德，掩饰别人的过失；隐藏自己的功德，并在大家面前发露忏悔自己的过失。

不过，有些时候，释迦牟尼佛为了说服一些只相信神通的人，或是为了调伏一些特殊根机的人，也会适当地示现神通，但这都是在有必要的情况下的特殊示现。

而当今时代，只要在网页上搜索，就可以找到成千上万的“大成就者传记”。会写的就自己写，不会写的就口述让别人代笔，或者花钱找人给自己写传记。过去是活佛，慢慢变成法王，现在已经开始有佛了。这些做法，已经完全违背了佛教的原则。我们不能评价谁对谁错，这也是菩萨戒里的一条戒律。我们唯一要做的，就是保持头脑清醒，不要相信公开宣讲自己功德的人。既不否认谁的功德，更不轻易肯定谁的功德。

无论如何，我个人从不相信这些。我终身唯一相信的，就是释迦牟尼佛宣讲的真理——慈悲、智慧以及四圣谛等教法。

修学的路上不能大意，也开不得玩笑。如果在修学的路上走错了，就是大错特错。修行道路的错误，与世间工作上的失误不同。工作上的失误，只会少赚一点钱，但如果修行上出问题，走了弯路，就会坐失解脱的大好机会，这样的损失就太大了！由此，我们更应该相信释迦牟尼佛的教育，相信佛陀教给我们的解脱之路。其他各种不靠谱的说法，一定要谨慎取舍。

说中缘起说，慧中缘起智，
二如世胜王，尊善知非余。

所有的学说当中，最殊胜的就是缘起学说；在所有的智慧当中，通达缘起的智慧就是至高无上的智慧。缘起的学说和缘起的智慧，如同如意宝一样卓尔不群、有求必应。而这样的学说和智慧，只有释迦牟尼佛才能精通、证悟并宣讲。除了佛之外，所有其他人都无法完全领悟并宣说缘起。

我们可以看看世上的所有书籍，有没有像释迦牟尼佛一样宣讲缘起性空的。如果有，而且是在释迦牟尼佛之前，就由他们自己的导师说出来的，那我们可以承认，此文所讲的内容都是错误的。但事实可以证明，其他科学、哲学以及宗教都没有宣讲过完整的缘起学说，所以，释迦牟尼佛是独一无二的觉悟者，只有他，才有能力宣说缘起。

“世胜王”有两种解释：

一、世胜王就是佛陀。如果证悟了缘起，有能力宣讲缘起，就是佛陀。二、世胜王就是佛经中常讲的如意宝。在佛不出世的时代，众生的所有福报集中也不足以产生一位佛陀，他们的福报，只能创造如意宝。如意宝是一种宝石，供奉这个宝石，向这个宝石祈祷，就可以心想事成。

三、佛法才是欲解脱者的唯一途径

尽尊所垂教，依缘起性转，
彼为涅盘故，尊无不趣寂。

对寻求解脱的人来说 ，佛陀的缘起道路是唯一的选择。

释迦牟尼佛所教导的一切，包括第一转*轮、第二转*轮、第三转*轮，还有密法等所有教法的基础，就是缘起道。佛陀的教法，就是以缘起道作为出发点的。佛陀宣讲缘起的目的，就是为了涅盘，而不是为了到天堂或人间去享受世间果报的。所有佛经的最终目的，就是让众生一步步地走向寂静，走向涅盘。寂静，也就是涅盘、光明、空性。

比如，四圣谛里面，包含了所有大乘与小乘的修法。而四圣谛，也是以缘起道作为基础。因为有了集谛——业力与烦恼，然后就产生了生老病死等苦谛，这也是缘起。

证悟人无我之后，就可以推翻、断除所有的烦恼和业，因为痛苦的因缘被破坏，所以集谛的果——轮回也就停止了。所以，无论是小乘佛教、大乘佛法还是密宗，其修道原理都是缘起。

再比如，我们现在看到的外在世界，包括众生的身体，以及我们内心的状态，都是不清净的现象。这些不清净的现象，来自于内在气脉明点的运转，这也是缘起。

在修持生起次第、圆满次第以后，所有的现象，都会变成佛的坛城。因为外在的世界和我们内在的世界有着密切的关系，当内在的无明烦恼有了不同程度的减少，气脉明点上的各种障碍得以断除和净化以后，外面的世界就开始慢慢地转化为清净。最后成佛或证悟的时候，所有不清净的现象都将消失无踪。这与其他东西没有关系，只跟自己的修行有关。内在的因缘停止以后

，外在的果法就会停止，这也是一种缘起和缘灭。

佛陀传讲的修行之道没有什么神秘的，其中根本没有什么借助鬼神的力量，就能达到什么境界的说法。所有的修行原理，就是内在的因缘和外在的因缘。佛陀修法的一部份，非常接近于心理学；而另一部分，又非常接近于自然科学。但佛经里面的一些非常高的境界，则既不像心理学又不像科学或哲学，那就是佛教独一无二的观点、修法与境界。
　　涅盘有两种，一种是小乘佛教的涅盘，另一种是大乘佛教的涅盘。

从大乘的角度来讲，小乘佛教的涅盘虽然是涅盘，但已经走到涅盘的极端——解脱以后不去度众生，在相当长的时间当中停留在没有思维、没有烦恼，所有时空都停止的境界中。小乘佛教的涅盘，只是解决了自己的生老病死，解决了自己的贪嗔痴等烦恼，却对其他众生没有什么影响。这种涅盘，不是最圆满的涅盘。
　　小乘佛教走到了涅盘的极端，而普通凡夫又走到了轮回的极端，这都是两个不同的边。

大乘佛教的涅盘，却不会走这两个极端。大乘佛教既不走轮回这条路，又不走涅盘这条路。既要超越轮回，又不脱离轮回。智不住三有，悲不滞涅盘，就是大乘佛教的涅盘。虽然已经超越了轮回的生老病死、贪嗔痴，但最终证悟的结果，却是要度化众生，所以也不会离开轮回。

佛教里面也有一种法门，叫人天乘。有些众生的根机不成熟，不可能放下世间的一切，去寻求小乘或大乘的解脱。因为对轮回的眷恋，对物质生活享受的贪着，所以放不下。佛陀就给这种人设计了一个暂时的方案，叫做人天乘。让他们暂时断除杀盗淫妄等恶业，尽量去行善，相信因果，相信轮回，这样暂时可以不堕地狱。在此基础上，再慢慢进入大乘佛教或小乘佛教，但最终的目的，还是让众生走向终极的寂静涅盘。

学佛的核心，就是要走向最终极的寂静、光明、涅盘。暂时的目标，是贪嗔痴的明显减少，这也是走向寂静的一部分。当烦恼、痛苦消失以后，就是寂静。就像天空中所有的乌云都消失以后，留下的蓝天就是寂静一样。心的本性没有贪嗔痴烦恼，通过修行的训练，把表面上的烦恼全部断除以后，最后的境界，就是最终极的寂静。但最终极的寂静，不可能一瞬间就达到，只能一步一步地靠拢。

如果我们学佛之前和之后没有断除烦恼方面的进步，只是懂了很多道理，那就只是闻思上的进步。如果连闻思都没有，只是烧香拜佛，求佛祖保佑自己健康、长寿、发财，就根本没有往寂静的方向走，这样学佛没有太大的意义。

衡量学佛有没有进步的标准，就是要看贪嗔痴减少了没有，而不是看谁有没有神通，有没有势力，有没有钱等等。释迦牟尼佛虽然有神通，但释迦牟尼佛却没有追求神通。佛陀让我们追求的，就是慈悲与智慧。

现在的很多佛教徒，都找不到方向。虽然知道学佛好，所谓的“善知识”、“导师”、“佛”、“菩萨”也随处可见，但真正能告诉我们佛教的核心、修行的方法和见解的人却非常少。很多人把魔术说成是神通，让所有人都去羡慕、追求，但这些所谓的神通都是假的。即使真的有神通，那也跟寂静没有关系。

大家都知道提婆达多，正是因为他有神通，才利用神通说服了当时印度的一个国王，然后借助国王的势力造了两个五无间罪。如果提婆达多没有神通，就说服不了这个国王，也不可能造两个五无间罪。所以神通不但没有什么了不起，甚至还可以成为解脱的阻碍。

现在很多学佛的人可能不懂这个道理，有些人虽然懂道理，但他们以为神通对他的事业、工作、升官、发财等等都有很大的帮助，可以给他带来更多的选择与眷属，所以他们也不愿放弃神通。但作为一个寻求解脱的人，我们千万不要去追求、羡慕神通，神通外道也有，饿鬼道众生也有，我们死了以后，在中阴身的时候也会有。但我们解脱了吗？没有！所以，进入寂静，才是我们的目标。

佛陀告诉我们，所有不幸、痛苦的原因，不在于外界，而在于自心。如果内心的所有问题都解决了，则无论身处何地，都能自在安乐。哪怕是地狱，也能看成佛的刹土。内心问题没有解决的三毒烦恼猖獗的普通人，即使身在佛的坛城，也能感受到地狱、饿鬼与人间的痛苦。所以，释迦牟尼佛让我们不要到外面去斗争，而是要跟自己的烦恼斗争。如果在与烦恼的较量中获胜，那就是真正的胜利。

在人类历史上发生过成千上万次战争，却没有一个是真正的胜利者，最后都是失败者。即使在这一生中胜利了，最后的结果也是堕地狱。

依止上师之前，应该知道自己要找一个什么样的上师。就像想学数学，就必须找到一个能教数学的老师。只要能教数学，其他的不会也无所谓。但如果数学老师不能教数学，则即使其他方面再能干也没有用。同样，佛教就是让众生走向寂静的桥梁。我们需要的导师，必须达到以下标准：首先，必须要有菩提心、慈悲心；其次，最好能有自己的证悟；第三，能如实表达证悟的境界。本来，证悟的境界，很难用语言如实表达，但真正的上师却能给我们指认出这种境界。追求解脱的人不需要去追求神通，也不需要去追求自称神通很厉害的人，我们不但不需要神通，而且不能执着于已有的神通。佛陀战胜六道轮回，战胜三千大千世界的武器，不是世间的

金钱、势力与神通，而是智慧和慈悲。

佛法对现代人是非常适合的，但因为我们阐述佛法的方式有一些问题，有，些人太过传统，一本正经；有些人又根本不讲佛法，只是讲一些如何用神通来升官发财等等，所以就让很多人不理解佛法，更不接受佛法。本来佛法是非常客观且符合逻辑的真理，经过世世代代修行人的观察检验，都没有找到任何错误，否则也不可能这样一代一代地传下去，早就被扔进历史的垃圾堆，不可能历经两千多年，仍然如此充满生机、鲜活无比。我们一定要分清真正的佛教是什么，迷信又是什么。

美哉尊圣教，随至谁耳道，
彼皆趣寂故，尊教谁不持？

释迦牟尼佛创立的佛教完美绝妙，无论进入任何众生的耳朵里，都能令这些众生逐渐走向寂静。如此美妙绝伦的教法谁不愿意受持呢？想必所有智者，都一定会恭敬护持、积极受持释迦牟尼佛的妙法。

很多佛的圣号、心咒，都有着极大的加持力。只要众生听到了，即使没有证悟，也没有修行，也能在心田中播下解脱的种子。哪怕这颗种子不一定当下就发挥作用，但很快就会成熟，并引领众生走向解脱。既然连佛的圣号、咒语都有如此的效果，听闻佛法，尤其是听闻般若波罗蜜多空性法门，并如理修行，其结果就更不用说了。

下面四句讲佛经的特点：

能降诸怨敌，离前后相违，
与众生二利，此教我生喜。

第一，“能降诸怨敌”，并不是说释迦牟尼佛、释迦牟尼佛的佛法，或文殊菩萨等八大菩萨有什么怨敌要去降伏。这里所讲的“怨敌”，是指驳斥、批评佛经的人，或者不喜欢佛教与佛陀的人。“降”，也不是利用什么势力、神通去降伏，而是用理论、智慧去战胜。比如，如果有人说缘起论不正确，不符合事实，并引用很多证据来驳斥、批评的时候，佛陀的智慧完全可以反驳、说服对方，这就是此处的“降伏”。

我们不要认为，对佛教持怀疑态度或持不同观点的人，都叫怨敌。只是在释迦牟尼佛住世的时候，很多神通等各方面都非常厉害，却没有调伏烦恼的诸多外道非常嫉妒佛陀，所以会故意挑衅、制造争端，与佛法辩论或无理取闹。此处的“怨敌”，特指这群人。

其实，在佛菩萨的境界当中，根本没有什么怨敌，虽然有些宗教会把异教徒当成敌对的群体，但佛法自来认为，异教徒也是众生，只是跟我们信仰不一样而已，对所有众生，都要发菩提心。

第二，“离前后相违”，佛法远离了自相矛盾、前后相违的过失。

一般世间的智者写书，很少出现直接的自相矛盾，但间接的自相矛盾往往还是有的。比如，首先认为贪嗔痴或罪业是心造的，其属性，是精神领域，然后又承认罪业可以用水清洗，这种理论表面上看似合理，却有着间接的自相矛盾，只是不太容易被发现而已。

无论用哲学、科学，或任何正确的逻辑来观察佛经，都不会发现这样的矛盾。虽然佛经有些时候在描述宏观世界的宇宙天体时，与天文学的观点不完全一致，但在同样由佛陀宣说的《时轮金刚》里面，佛陀却给我们描述了一个与现代科学新发现几乎完全一致的世界。为什么同样是佛经，却在描述世界形状的时候，有这么大的出入呢？《慧灯之光》里面已经介绍过，原因有三：其一，这是因为佛陀时代的人们只接受那样的世界观，如果用另外一种世界观来描述世界，就不会有人相信，这样佛法也没有办法弘扬了。佛陀认为，世界什么样并不重要，最重要的，是寻求解脱，断除烦恼，所以才随顺世人，描述了一个暂时的世界观。其二，从胜义谛的角度来讲，世上既没有一个平面的宇宙，也没有一个球形的宇宙，因为宇宙没有形状，没有颜色，它是空性的。其三，从世俗谛的角度来讲，宇宙也不是固定不变的。随着众生业力的变化，宇宙也会有所变化。它不可能永远都是球形、方形或平面的。佛陀为了打破众生对宇宙形态的固有执着，才宣说了不同的宇宙观。

除了这些不了义经典以外，真正了义的佛教教义上面，绝不会有自相矛盾的地方。佛教学者一贯的做法，是实事求是，绝不会顽固执守、死死狡辩。

第三，“与众生二利”。能够给众生带来自他二利。如果佛法不能给我们带来自利利他，那不管它的理论体系再完美、再完整，也是没有用的。自利利他，非常重要。

“此教我生喜”，因为佛经有了上述三个特点，能有幸值遇这样的教育，我的心里感到无比欢喜。

四、随念佛陀的教言

以下是讲随念佛陀教言和说法的情景。这与《随念三宝经》里面讲的随念佛和法是一个意思。

尊为求此故，经于无量劫，
数舍诸身命，亲爱受用等。

世尊为了寻求这样的佛法，在无数大劫当中，一再舍去了自己的身体、性命、亲朋好友、资财受用等世人爱恋的一切。

在《贤愚经》中，我们可以看到很多这方面的故事，有兴趣者，可以看看《贤愚经》。
由见何法德，如钩钓诸鱼，
能引尊意法，未亲从尊闻。

佛陀为什么要放弃一切去寻求佛法呢？因为佛陀在尚未成佛之前，就发现了缘起的功德——如果能证悟缘起，就能断除生、
老、病、死等痛苦，获得无上的解脱。缘起法就像钓鱼的钩，当年求法时的佛陀的心，就像是鱼。能够像鱼钩钓鱼一样吸引佛陀心意的东西，必定是非常不可思议的法，否则不可能有如此之大的魅力。

宗喀巴大师接着说：当年释迦牟尼佛出世的时候，很多小乘比丘、大乘菩萨与成千上万的人与非人，都有福报从佛陀那里亲自聆听如此殊胜难遇的缘起法，而我却没有这样的福分。
自恨善根劣，由彼忧恼力，
我意终不舍，如母意随子。

我只恨自己善根低劣，福报浅薄，才会有如此遗憾。这样的烦恼、悲伤，在我心里一直不能化解，越想心里越难过，就像失去儿子的母亲一样难解内心的忧伤。
于此思尊说，相好胜晃耀，
光网遍围绕，大师妙梵音。

虽然没有机会从佛陀那里亲自听法，但一想到《心经》、《般若摄颂》以及其他般若经典中的每一个字，都是当年释迦牟尼佛亲口宣说的。内心立即会浮现出世尊当年说法时金光灿灿、光芒照耀的三十二相，八十随好，浮现出佛陀周围氤氲环绕的自然光网，耳边顿时回响起世尊说法时发出的具备六十四种功德的美妙梵音。
此作如是说，能仁妙影像，
显现于意中，如月治热恼。

虽然不能当面恭聆佛陀的教诲，但仍然有机会阅览凝聚着智慧结晶的佛教经典，这也是当年佛陀在灵鹫山上一字一句亲口说出来的。一想到这里，心里就显现出佛陀当年讲法的美妙身影，顿时像酷热夏季的清爽月光，将炽热烦恼赶得无处遁形。

《般若摄颂》等般若波罗蜜多的所有经典，都是当年释迦牟尼佛坐在灵鹫山的法座上传讲的。当年传法的时候，都是佛陀自己把自己的衣服折叠好放在法座上，然后坐在上面传法，没有人给佛陀布置法座，也没有人当侍者。

佛陀为什么如此示现呢？佛陀对此解释道：未来我的弟子当中，会有一些人在传法的时候，没有人给他们布置法座，也没有人尊敬他们，那时他们或许会想到，连佛陀传这么殊胜的法的时候，都没有人给他敷设法座，那没有人给我布置法座，没有人恭敬我也是很正常的事情。无论怎样都无所谓，我还是要把般若波罗蜜多传下去。这个时候，佛陀的行为就成了追随者坚持下去的一种勇气。

佛陀为后人鼓起勇气的事例还有很多。有一次，一个婆罗门女把一个器皿扣在肚子上冒充怀孕，并诽谤是释迦牟尼佛让她怀孕的。这也是为了安慰后学者的一种示现，因为在未来的出家人或佛弟子中，会有很多人受到类似的冤枉，这些人一想起当年佛陀都受过这种冤枉，就不会退失信心。

表面上看来，佛陀经常会显得像不知道身边发生的一些事情一样。有一次，一些外道杀死一个妓女后，把枪、刀、尸体什么的都扔在佛陀寺院的墙外。虽然佛陀知道外面发生的一切，但他却假装不知道。

有一年印度闹饥荒，大家都没有吃的。佛陀却带着一大队比丘，去托钵化缘。村长见此情形，拿着刀出来对释迦牟尼佛说
："你是不是想让我们全村的人饿死呀？"佛陀没有化到缘，空钵而归，当天什么都没有吃到
。

有一次佛陀结夏安居的时候，竟然与目犍连、舍利子等所有僧众一起吃了三个月的马饲料——已经发霉变质的粮食。刚一开始，一个国王热情地邀请佛陀到一个地方结夏安居，并提供所有的生活资具。但因为提婆达多的挑拨，国王中途变卦，停止了供养。安居的地方十分偏僻，没有其他人知道。佛陀与弟子们也不可能中途结束安居，这是戒律中不允许的，所以只能坚持三个月。阿难看到佛陀的钵里都是发霉腐烂的粮食，悲伤至极。佛陀知道后，从嘴里拿出一粒米，递给阿难说：你尝一尝。阿难吃下去后，发现竟然是甘露的味道。他这才明白：我根本不了解佛的境界，佛陀的所有磨难，都只是显现而已。

这都是佛陀为了某种必要而权巧方便的示现，有一部佛经专门对佛陀一生中发生的这些事情做了详尽的解释。

但如今经常有这样的事情发生：有些人一开始以为自己的上师是很好的上师，后来无意中发现了一些上师的所谓"缺点"，就不想学佛了。虽然我们可以理解，这件事对他来说是一个很大的打击，但如果他的上师真有问题，那也是他自己没有好好观察的咎由自取。当年如果如理如

法地冷静观察了，会有这种结果吗？不会有。另外，即使上师真有问题，那也是上师自己的问题。他不能代表释迦牟尼佛和佛法。他的问题，也不是佛菩萨和佛法的问题。即使上师有问题，也应该去找一个更好的上师，为什么就因此而不学佛了呢？这完全是一叶障目的愚蠢之举。暂时有这样的反应是正常的，但如果真的退失了，就实在太可惜了。

佛陀为了鼓励末法时代的佛教徒，为了激励因失望即将半途而废的后学者，为了避免诸如此类的悲剧发生，才示现了很多看似不太适合佛陀身份的行为。大家可以到大藏经里面去看看，佛陀为什么背痛，为什么没有人供养，里面都讲得一清二楚。

所以，我们不能因为某位上师的错误，而从学佛的行列中退却。这就像治病的时候遇到一个坏医生，也不能从此不治病了一样。遇到坏医生，病还是要治，最多重新换家医院、换个医生就行了。治病是自己的事情，不能因为别人的错误而惩罚自己。

以下讲宗喀巴大师如何寻求佛陀密意的过程。

于此奇胜教，诸不智众生，
周遍起纠诤，如跛缚罗草。

虽然佛陀的妙法无比奇妙、殊胜，但很多没有智慧的众生，却会故意挑起各种纷争，像跛缚罗草一样乱七八糟、纠缠不清，剪不断，理还乱。

跛缚罗草，是印度的一种草。这种草非常厉害，如果长得太多，连大象都可以被束缚。过去有些比丘在山上托钵乞食的时候，就被这种草缠住了。因为戒律中要求比丘不能砍伐树木、刈割青草，虽然这只是一个小小的戒律，但当时佛陀身边的出家人却非常严于律己，他们宁可舍弃生命，也不愿违背佛陀的一个小小教言。因为不愿破戒去动一根草，最后只有缠绕致死。

我们要知道，过去真正的成就者，譬如那烂陀寺的学者班智达们，会从不同的角度去解释佛经，但他们的最终密意完全是一样的。后来的有些人，却曲解了他们的意思，所以才有了各种见解上的争端。

由见如是相，故我多励力，
随顺智者行，数求尊密意。

看到各个宗派观点不一致的情景，我更应该随学诸如龙树菩萨、月称菩萨、寂天菩萨等真正的成就者、大智者们的观点，努力探索、研究佛经，反反复复地寻求佛陀最究竟、最终极的真正密意。

次于自他宗，修学众教时，
后反以疑网，遍烧恼我意。

“自他宗”，即自宗和他宗。对此有几种说法：一，自宗，指佛教各宗派；他宗，是指外道。二，自宗是大乘，他宗是小乘。

宗喀巴大师说，在学习研究各种佛教和外道宗派之后，反而越学疑问越多。各种疑问像一张无形的网罟，让宗喀巴大师忐忑不安、迷茫无措，变得更加不高兴、不开心，找不到方向。

那么，该如何去寻找佛陀的真正密意呢？

尊授记龙猛，释无上乘法，
远离有无边，教轨夜开园。

世尊在很多佛经里面都有授记，其中我们比较熟悉的佛经，是《大乘入楞伽经》。在这部佛经里面，释迦牟尼佛授记了很多人。其中最主要的有两位：一个是龙树菩萨，一个是无着菩萨。

世尊授记，将来阐释远离有无之边的无上中观空性见解时，应该由龙树菩萨来开演佛陀密意，这才是可信的。另外，佛陀又很清楚地授记，在佛陀圆寂四百多年以后，会出现无着菩萨，他会解释佛陀的思想，区分大乘佛教的了义和不了义的差别。

佛陀的授记，是正确无误的。我们就应该跟随佛陀授权的龙树菩萨去解释中观、空性，因为龙树菩萨才是空性方面可信度很高的权威。

诠释龙树菩萨密意的权威人士，是月称菩萨。此处把月称菩萨称为月亮，不是比喻的修饰方法，而是藏文诗歌的一种修饰方式。不说某人像天上的月亮或者鲜花，而是说这个人就是月亮，这个人的思想就是月亮，或者某个人就是花。“夜开”是一种莲花。这种莲花只有在晚上有月光的时候才会盛开，有阳光的时候就会闭合，所以称为“夜开”。龙树菩萨的论点、教轨，就是这种在月光下才可以盛开的莲花园，也即只有月称菩萨才能领会龙树菩萨的所有密意。

无垢智轮满，无碍游虚空，
除边执心暗，映邪说星宿。

十五的月亮是圆满、无垢、没有黑暗的。龙树菩萨的教轨已经把佛陀的思想解释得非常圆满，没有任何漏洞、错误、垢染，所以是无垢智慧月轮。清净、无垢、圆满的月亮，可以在太空不受任何阻碍地任意遨游。此处形容龙树菩萨也可以自由自在地宣讲远离一切戏论的空性，任何唯识宗与小乘宗派都无法阻挡。就像月亮升起来的时候，可以消除所有的黑暗一样，龙树菩萨的光明论点，也可以铲除内心的黑暗边际执着。

“映邪说星宿”，在没有月光的时候，星星本来也会发光。但月光一出来，星星的光就被湮没了。同样，常见和断见等邪说，就像普通的星星。虽然在龙树菩萨的空性理论没有出场的时候，都显得熠熠生光。每个教派，都以为自己的见解准确无比。但龙树菩萨和月称菩萨的空性理论一出世，这些邪说星宿的暗淡光芒便刹那间黯然无色。

吉祥月善说，白光鬘照显，
由师恩见时，我意获安息。

“吉祥月”，也即月称菩萨的别称。月称菩萨的《入中论》，是透彻、清楚地阐释龙树思想的绝佳善说。当《入中论》的皎洁白光珠串普照大地的时候，众生立即就能领悟佛陀的真正密意或终极思想。

正当我被各种教派的观点纷争搅得一塌糊涂，内心烦乱不堪的时候，依靠上师的恩德，让我清楚透彻地明白了龙树菩萨和月称菩萨的思想。瞬间，我所有的疑问都烟消云散，所有的问题都不再是问题，我的心里是多么的清凉安逸啊！

无论如何，月称菩萨的《入中论》，还是需要上师的讲解。如果上师不讲解，谁也无法彻底通达，所以上师的恩德显而易见。

宗喀巴大师有很多上师，其中有以人的形象出现的，也有很多不是以人的形象出现的，如文殊菩萨等等。

随念佛陀的功德有两个部分：第一是宗喀巴大师自己如何随念佛陀；第二就是教诫后人如何随念佛陀的功德。现在介绍第二个内容：

一切佛事中，语事为第一，
彼复因此故，智由此念佛。

在佛陀所有的度化众生方法当中，语事业是最殊胜的。而在佛陀的语事业当中，最重要的，就是缘起空性。所以，有智慧的人都会依靠佛陀的语言去随念佛陀。此处的“此”，是指语事业。

“佛事”，即佛陀度化众生的事业。《现观庄严论》的最后，就讲了佛陀度化众生的二十七种事业。但实际上佛陀度化众生的事业是各种各样、不可思议的，并不只是限于二十七种。除了显宗所讲的大家比较容易理解和接受的佛陀度化众生的事业以外，密宗示现忿怒金刚等特殊方法，也是比较快速的度化众生的方式。

普通人能够看得见的，包括以人的形象出现的佛陀化身，以及佛陀为了利益众生，而幻化出的桥梁、清泉、食物、饮料、衣服、住宅等等，这些都是佛陀以身体度化众生的方法。

另外，佛陀还有以智慧度化众生的方法，以及用语言度化众生的方法等等。其中最主要、最殊胜的，就是以语言度化众生的方法。虽然佛陀以身体示现出各种幻化，也可以度化众生。佛陀在世的时候，为了度化一些特殊众生，有些时候会示现神通，但这也不能普遍适合于绝大多数人的根机。最能被大多数人所接受的方式，就是佛陀的语言，佛陀的教育。

释迦牟尼佛住世的时候，他度化众生，也不是依靠神通和其他方式，而是讲经说法转*轮。虽然释迦牟尼佛在两千五百多年前就已经圆寂了，至少从普通人的角度来说是圆寂了。但因为有了佛经，也即佛陀的语事业，通过文字这种载体，就可以把佛的思想、智慧，一代代地传下来，直到如今传到我们这里。由此可见，佛陀最殊胜的度化众生方法，就是语事业。

在佛的二十七种事业当中，包括了令没有进入佛门的人进入佛门，令没有修道的人修道，令没有发菩提心的人发菩提心，令没有进入加行道的人从资粮道进入加行道，令没有证悟的人从加行道转入一地，然后从第一地到第二地、第三地，乃至最后成佛。整个过程，包括了二十七个阶段，故称为二十七种事业。所有这些事业，都是佛陀用语言来完成的。所以，佛语言的事业名列第一。

佛陀转了三次*轮。从第一转*轮开始，佛陀就在讲缘起，虽然没有讲得那么透彻，但也讲了缘起；第二转*轮所讲的整个般若空性的内容，都是缘起；第三转*轮虽然强调的是光明、如来藏，但光明、如来藏也不离开空性。包括密宗，都没有超越缘起性空。换言之，从显宗到密宗的所有见解，都离不开缘起。所以，缘起性空，是佛陀语言的精华，是整个佛经的核心。

佛陀的伟大，是用佛经来衡量的，而不是因为佛陀相貌庄严、神通广大。转轮王不是佛，也不一定是菩萨，但也有接近于佛陀的三十二相、八十随好。外道、阿罗汉、菩萨虽然没有佛陀的神通那么广大，但他们也有神通。所以，唯一的随念佛陀，就是佛陀的语言，尤其是语言当中的缘起法门。

以上所述内容，为宗喀巴大师通过缘起来称赞佛陀的功德，这也是整个论典的主要内容。

五、结尾

下面四句是结尾：

随彼大师正出家，修学胜教未退劣，
勤瑜伽行一比丘，于彼大师如是敬。

跟随释迦牟尼佛出家以后，在修学佛陀的殊胜教法方面，也不敢懈怠、懒惰，一直都勤奋黾勉、孜孜不倦。像我这样认真、精进修行的一介比丘，在此向释迦牟尼佛表示由衷的爱戴与恭敬。此偈颂，为称赞内容的结尾。

尾义

以下内容，是整部论典的尾义。首先是回向，一共有五种回向。

遇此无上大师教，皆由尊重深恩故，

此善回施诸众生，成善知识摄受因。

第一个回向：得到这样的人生，遇上了释迦牟尼佛和释迦牟尼佛的甚深妙法，都是因为上师的深恩厚德。如果没有上师，我们只能跟普通人一样，哪怕知道佛陀很伟大，哪怕对佛陀有一点点表面上的信心，平时也会做一些善事。但永远不可能真正了解佛法，不可能通过闻思修，最后在自己心里生起出离心、菩提心和证悟空性的智慧，这才是遇到佛法的真正意义。如果没有传承上师的代代相传，我们就不可能有福报亲自听到缘起的法。对寻求解脱的人来说，世上没有任何人比上师的恩德还要深厚。所以，在五个回向当中，宗喀巴大师的第一个回向，是将以缘起称赞释迦牟尼佛功德的善根，回向给天下所有的众生，愿他们都有机会得到善知识的摄受。

哪怕小乘佛教的阿罗汉在证悟的时候，都能体会到释迦牟尼佛赐予教言的恩德，故而对佛陀感激涕零。

曾有一个比丘，出家很长时间了，一直没有证悟阿罗汉的果位。他在僧团中的映像也非常糟糕——贪财，尤其贪色。

有一次，他又在贪执方面出了一些问题，被人告到国王的法庭。因为国王和皇后都是佛陀的弟子，所以他们也觉得非常丢脸。在通过当时的法律程序把问题解决以后，皇后私下把这个比丘叫到身边狠狠地教训了一顿。他也因此而深深地体会到自己的不对——跟自己一起出家的人，一起闻思修行的人，统统都证悟了阿罗汉的果位。但自己不但没有证悟，而且经常做出对僧众、佛法不利的事情，让佛陀不开心。想到这些，他觉得羞愧难当，于是决定到山里去修行。

通过精进修行，他终于证得了阿罗汉果位。同时，也深深地体会到佛陀的恩德——我从无始以来到今天，终于终止了轮回，断除了所有的痛苦，这都源于佛陀的恩德。我该怎样去报答佛的恩德呢？佛陀从因地直至成道，受尽了苦行，无数次地舍去生命、财产、身体，其所有心愿，就是为了度化众生。所以，报答佛陀恩德的唯一殊胜方式，就应该是利益众生。于是，他下定决心，在剩下的有生之年中，尽力去利益众生，以报答佛陀的恩德。连小乘阿罗汉，都有报答佛恩、利益众生的发愿，大乘菩萨就更不用说了。

但对我们来说，衔接佛陀与我们之间的门径，即在我们面前完成佛陀事业的人，却既不是释迦牟尼佛本人，更不是父亲母亲，而是我们的上师。因为见到了上师，我们才有机会遇到佛法；因为有了上师，我们才有机会发菩提心；因为有了上师，我们才有机会证悟空性，见到佛陀的法身。如果天下所有众生都能得到善知识的摄受，就有机会闻思修，也有机会成佛。

学佛首先要做的，就是要寻找一个正确的善知识。尤其是密宗，更是非常强调善知识的重要性。在寻找金刚上师之前，要观察很长时间。其原因，就是因为以后所有的修行功德，都来自于上师。当佛经与上师的诀窍看似有一点冲突的时候，仍然要以上师的窍诀为主。

米拉日巴大师的经历，就是很好的例证。按照正规的传统方法，米拉日巴在依止玛尔巴以后，玛尔巴应该给他讲经说法、灌顶、传戒，但玛尔巴既没有给他传戒，也没有给他灌顶、传窍诀，整天就让米拉日巴干活，一句法都没有讲，也没有让他修行。米拉日巴在修了很久的房子，却仍然没有得到上师的传法之后，焦急异常，于是就逃跑了。走投无路之后又回来，就这样经过了反反复复的折腾以后，上师才给他传了法。

从表面上看，这种调伏弟子的方法，已经与佛经的要求不相符合了。如果找到的，是一个准确无误的善知识，则无论他怎样调伏弟子，弟子也只有无条件服从。就像病人要治好病，就必须无条件服从医生的治疗方式，但前提必须要找一个非常好的医生一样。寻找善知识之前要观察的原因，也就在这里。

但现在却很难找到一个具德的上师，所以玛尔巴大师最后在米拉日巴要离开的时候，殷重地告诉米拉日巴：你以后度化众生、调伏弟子的时候，不能用我的这种方法。因为像你这样的学生凤毛麟角，其他人并不适合这种猛厉而快捷的方式。我们师徒二人的因缘很特殊，所以这种方法才会成功。但如果用到其他人身上，那就会适得其反。

现在的社会这么复杂，佛门内部也是纷争四起。我们必须顺应传统，保持清醒头脑，如果上师的做法与佛经有冲突，绝大多数情况下，还是以佛经为主。绝大多数人，还是用传统的方法比较适合。一步一步地修出离心、菩提心、空性，这对任何人来说都没有问题。特殊的修法，只适合于非常了不起的成就者，去度化非常有信心的弟子。

愿利者教尽有际，不遭恶分别风动，

达圣教理于大师，获得信忍常充满。

第二个回向，愿饶益众生的利益者、饶益者——佛陀所弘扬的妙法，能在乃至轮回结束之间，都不为邪恶分别念的风暴雨雪所动摇。通达、精通了神圣佛法的妙义，而对大师释迦牟尼佛获得信忍的正信者、智信者，能够遍满大地、充盈世间。

宗喀巴大师讲过：虽然佛教的缘起赞没有任何过失，但很多不懂的人却会胡乱解释佛陀的思想，随意参杂个人的分别念，从而招致佛教的变质。所以，宗喀巴大师在此发愿，但愿佛教不要遭遇这些邪恶势力的打击。

“忍”，即忍受。“信忍”，也叫做智信。智信和迷信不一样，智信是通过自己的研究、分析，最后对佛陀的教理产生了强烈的信心。当我们深信佛法、见解坚固以后，就可以忍受所有外来的攻击。任何邪见、邪说、批判、驳斥，都不会动摇自己的信心，所以叫做信忍。当坚定不移的信忍者充满世界以后，佛法才有希望，这些人也才有希望解脱。

第三个回向，是宗喀巴大师自己的一个回向。这个回向非常重要，我们曾经也讲过很多次，每一次发愿、回向的时候，都要这样回向：
　　愿一切生舍身命，住持能仁妙教法，
　　光显甚深缘起性，虽刹那顷不慢缓。

愿从现在乃至成佛之间的生生世世，为了护持佛法，都能舍弃身体和生命。哪怕再艰苦，环境再恶劣，再有病痛、战争与饥饿的折磨，只要能够利益众生，只要对众生有利，对佛法有利，就可以不顾一切，就能克服重重困难，长久住于世间。长久住世的目的，不是为了享受人间的物质生活，也不是为了自己的健康长寿，而是为了护持正法，弘扬佛陀能仁的教法精髓——甚深缘起性空。即使一刹那那么短暂的时间，都不耽误、延缓、懈怠。
　　长久住世和护持正法的缩写，就是“住持”。

大乘佛教有几个非常重要的发愿就是：以此善根，愿我生生世世都不伤害任何众生的一根毫毛，愿我能够护持、弘扬佛法。哪怕在一瞬间中这样发愿，也可以清净很多的罪业，积累很大的资粮。

释迦牟尼佛往昔，并没有发愿建立一个像西方极乐世界那样清净的刹土，并在那里度化众生，而是发愿要在娑婆世界这样灾难频出，有生老病死、贪嗔痴等种种不如意的世界中度众生，其目的，就是为了护持正法。

大乘佛经中经常讲到，所有菩萨的心愿，都可以归纳为一个，那就是护持佛法。通过闻思修、戒定慧、辨讲着等方式，去护持、弘扬佛法。我们平时也要这样发愿，无论是每一次放生结束，每一次打坐结束，或者是在印度菩提迦耶、拉萨大昭寺的释迦牟尼佛等身像等非常有加持力的佛塔、佛像面前发愿的时候，都要以这个心愿为主。
　　愿胜导者无量难，殷重为心所成办，
　　由何方便令此增，昼夜专注恒思察。

第四个回向，殊胜导师释迦牟尼佛经历无量艰难困苦，以认真、精进修持作为核心，最后终于成就了佛果，并为后学者传授了解脱的精妙之方。如果要成佛，就需要闻思修，特别是要用功地修行。愿我常常能日思夜想、冥思苦想：以什么样的方法，能够增长、弘扬佛陀的妙法呢？

宗喀巴大师经常思考的，不是怎样才能赚钱、如何享受生活、如何才能更有名、更有地位、更长寿、更健康，如何才能在下一世投生到好的去处等等，而是想的要以什么样的方法去弘扬佛法、利益众生。
唯有佛陀的教法存在，众生才能获得绝对的幸福。佛法在哪里，哪里的众生就会有希望，哪里的众生就会有幸福。所以，我们也要发愿弘扬佛法、利益众生。
　　净胜意乐勤彼时，梵王帝释护世间，
　　妙黑天等护法众，恒为助伴无暂舍。

第五个回向，在以清净单纯的动机勤勤恳恳地闻思修、戒定慧、讲辨着等弘扬护持佛法的时候，但愿梵王、帝释、护世间、妙黑天等护法能经常予以帮助，一刹那都不舍弃。

清静的动机、意乐，就是从骨子里都是为了利益众生，在菩提心、慈悲心的基础上弘法利生、闻思修行，这才叫做修大乘佛法。从大乘佛法的角度来讲，为了自己的解脱而闻思修行，都是不清静的动机。

如果没有出离心、菩提心的基础，一开始就去修寂止禅定、修内观、修禅宗、修大手印、修大圆满等等，最终一定会失败。哪怕出现一些前所未有的验相和感受，也只是感受而已，与解脱根本没有关系，更不可能解决烦恼与生老病死。即使在修禅定的当下，不会有烦恼，但从禅定中出来以后，任何问题都没有解决，所有的烦恼都会恢复。这都是从释迦牟尼佛、龙树菩萨到我们的根本上师等一代代伟大的成就者、善知识们总结的经验，不是我个人的看法。

就像在寒冷的冬天去播种，不但不会有结果，而且连播下去的种子都浪费了一样。在我们的根基没有成熟的时候，讲解、修持大圆满，都是不会有用的。

释迦牟尼佛为什么在第一转*轮的时候，只讲人无我？为什么在第二转*轮的时候，只讲空性？

为什么在第三转*轮的前期，只讲如来藏？为什么最后才讲密法？这都是因为人的根机不一样，所以佛陀四十多年中的传法，也是有次第的。

梵王、帝释当中有菩萨的化身，也有普通的凡夫天人。有些梵王、帝释表面上是天人，但实际上却是菩萨。佛经中讲，护世间的护法，一共有十位，这些都是显宗和密宗共同的护法。当我们以清净心去护持正法的时候，会有很多的困难出现。这些困难有些是人为的，有些来自于外界各种各样的因素。有了这些护法的帮助，闻思修行与弘法利生的事业可以更顺利。

但护法不是我们的引路人，我们的引路人，是佛陀与善知识。所有解脱与涅盘的功德，不是来自于护法，而是来自于佛陀与上师。只要有菩提心，只要具足六度，即使没有护法，也可以成佛，完成弘法利生的事业。

现在很多佛教徒都很执着于供护法，甚至比供佛还执着。其实，如果我们具备菩提心、慈悲心，戒律清净、精进修行，诚心实意地护持佛法，护法自然会来保护帮助我们。因为这是护法的义务，是他们在释迦牟尼佛以及传承上师面前许下的诺言。如果我们心不清净、非常自私，则即使天天供护法也没有用。所以，护法可供可不供，关键在于我们自己的心是否清净、戒律是否清净。

以上讲完了五个回向的内容，平时我们可以把这些颂词背下来，经常边念边发愿，效果会非常好。
　　最后，宗喀巴大师介绍了撰写《缘起赞》的作者、因缘与处所：

由说甚深缘起门中，称赞无上大师世尊善说心藏，多闻苾刍善慧名称吉祥，着於雪山聚中大雪山王阿得公家旁侧喇顶静处，又名尊胜洲，书者求寂虚空吉祥。

通过证悟和宣说甚深缘起的功德，来称赞无上大师释迦牟尼佛的“善说心藏论”(这是此论的名称，意即善说的核心)的作者，是广闻博学的比丘“善慧名称吉祥”(也即宗喀巴大师的名字罗桑扎巴的意译)这是介绍作者。写作的地点，是在雪域藏地的大雪山——王阿得公家深山的旁侧喇顶修行处。此静处的名字，也叫做尊胜洲。帮忙做文字工作的书者、助手，是求寂虚空吉祥。
　　《〈缘起赞〉略释》全文终
　　慈诚罗珠堪布简介：

慈诚罗珠堪布，1962年出生于四川省甘孜州的炉霍县境内。22岁时在色达喇荣五明佛学院剃度出家，依止法王晋美彭措座前，相继受别解脱戒、菩萨戒及密乘戒，受戒之后，便一直护戒如目。二十多年精进闻思显密法要，通过层层考核，获得法王晋美彭措亲赐的三藏堪布学位。1987年，法王如意宝率领一万余名信众共同朝拜五台山，堪布陪同前往担当侍者。六个月的朝山之旅中，他一直潜心静修文殊菩萨之修法，并以《普贤行愿品》等法门弘法利生。后听从法王吩咐，他又前往新龙佛学院对众多弟子宣讲显宗及密续法要。1988年，十世班禅大师邀请上师到北京藏语系高级佛学院讲学，同时亦盛情相邀上师专赴拉什伦布寺参加开光大典，并朝拜拉萨，这期间，堪布一直作为法王的翻译全程陪同。

慈诚罗珠堪布三门的一切造作，惟以弘法利生为己任，舍此别无他物。他所造的论典则有《忠言心之明点释》、《中观释难》、《慧度问答》、《前世今生论》等多部。如今，身为五明佛学院的传戒堪布，同时又是学院教务科的主要负责人，他正与众多高僧大德一道，以闻思修、讲辩着等方式精进护持、弘扬、光大着如来所传教法及证法。

南无阿弥陀佛，分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1qhjM7EGFjU7ZUtA4AUmKCA
师兄，您好，分享给您学佛精品好书，建议使用电子书阅读器，保护视力，需网盘保存、下载、解压缩，欢迎流通赠阅！

传统文化、戒淫修福、中医养生等
http://pan.baidu.com/s/1kTunurP

弘扬和落实中华传统文化
http://pan.baidu.com/s/1bnhbS4Z

乾隆大藏经（龙藏）txt全-精排版
https://pan.baidu.com/s/16lPR77SvjgPBg2pHsOp2iw

分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1DmMqgmVAhZuDaDB8CxqrZw

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您
https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFluY1h2mlfJTsw

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

净宗讲堂 在线观看
http://www.jingzongfashi.com/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
http://pan.baidu.com/share/link?shareid=617125&uk=2701938221

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1qTdJTPjQarMapJjmFJ3tVA